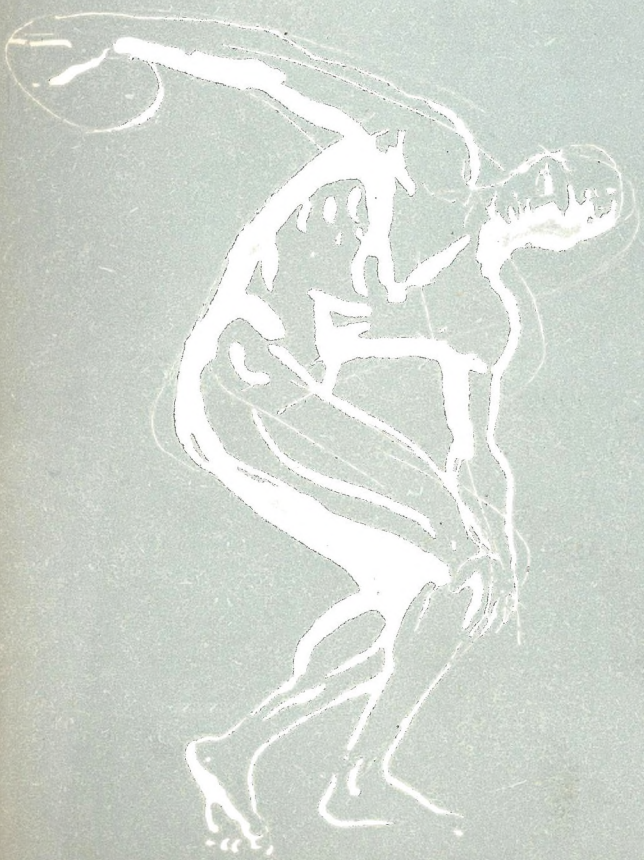
A testnevelés tanítása



A MŰVELŐDÉSÜGYI MINISZTÉRIUM MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA
IV. ÉVFOLYAM
1968.

6.

Bognár Károly felvétele

A testnevelés tanítása

Szerkesztő
Burka Endre

Szerkesztő bizottság
Beke Mártonné
Bellay Lászlóné
dr. Kálmánchey Zoltán
Nyíri János
Paku Ernő
Raffel Zoltán
Sós István
dr. Székely Gabriella
Takács Ferenc

E számunk munkatársai: Farmosi István tanár, Kaposvár, *Kertész Tibor* főisk. adjunktus, Budapest, *Kiss István* vez. szakfelügyelő, Miskolc, *Madarász Endre*, az MTS OT munkatársa, Budapest, *dr. Nádori László* főisk. adjunktus, Budapest, *dr. Simon Gyula*, a Magy. Pedag. Társaság főtitkára, Budapest, *Somorjai László* tanár, Budapest, *Takács Ferenc* főisk. adjunktus, Budapest.

Megjelenik évente hatszor

TARTALOM

Dr. Simon Gyula: Az 1868. XXXVIII. törvénycikk 100. évfordulójára 161
Dr. Nádori László: Előtérben a tudományos kutatás — tanárképzésünk új távlatai 166
Farmosi István: A rendszeres testnevelés hatása a függőleges felugrásra 170
Kertész Tibor: A magasugrás oktatásának problémái az általános iskolában 174
Kiss István: Téli foglalkozások, korszerű síoktatás Borsod megyében 178
Somorjai László: Testmozgás — munka — tanulás 181

Szerkesztőség: Budapest, VII., Gorkij fasor 17—21. OPI Testnevelési Tanszék.—Telefon: 228-203, 228-238, 228-609, 108-as mellék. — Kiadja a Tankönyvkiadó, Budapest, V., Szalai u. 10—14. — A kiadásért felelős: Vágvölgyi Tibor igazgató. — Terjeszti a Magyar Posta. — Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőknél, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlapirodánál (KHI. Budapest, V., József nádor tér 1. sz.) közvetlenül vagy csekkbefizetési lapon (csekkszámlaszám: egyéni 61.256, közületi 61.066), valamint átutalással a KHI. MNB. 8. sz. egyszámlájára. Előfizetési díj egész évre: 14,40 Ft. — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest, V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban. Példányonkénti eladási ár: 2,40 Ft.
68.1330 Egyetemi Nyomda, Budapest
Felelős vezető: Janka Gyula igazgató

Az 1868. XXXVIII. törvénycikk 100. évfordulójára

DR. SIMON GYULA

Népoktatási intézmények már az újkort megelőzően is létesültek, de gyorsabb fejlesztésük és kötelezővé tételük a polgári társadalom követelménye és szülötte. Jogi szabályozásra általában az első ipari forradalom időszakában került sor, amikor a termelés és az uralkodó osztály profitérdeke a fejlődő technika eszközeinek használatához meghatározott ismeretek kötelező iskolai oktatását kívánta meg. Európában ez a folyamat a XIX. századra esik, hazánkban az 1868. XXXVIII. törvénycikk mondta ki a tanítás kötelezettségét.

Régebbi, de részben újabb szakirodalmunk is nem kis büszkeséggel hivatkozik arra, hogy a népoktatás kötelezővé tételében megelőztünk számos európai országot. Nagy horderejű jogalkotásról van természetesen szó, mely a közművelődést átalakítja és fejlődésére is kihat, s az sem közömbös egy nép életében, hogy a törvény melyik évtizedben vagy évben lép hatályba, mégis a fenti véleményt csak részben és csak fenntartásokkal lehet elfogadnunk.

Büszkék vagyunk valóban, hogy a polgári liberalizmus olyan kiválóságának, mint Eötvös Józsefnek sikerült a nép alapfokú ismeretekben való részesítését s ezzel a művelődési kötelességek és lehetőségek kiterjesztését — társadalmi fejlődésünkhöz hasonlítva viszonylag korán — törvénybe önteni, ugyanakkor látnunk kell, hogy maga a kodifikálás nem jelenti egyben a végrehajtást is, s nem fejezi ki szükségképpen a népoktatás fejlettebb szintjét. Pl. Franciaországban 1882-ben tették kötelezővé az elemi iskolai oktatást, Angliában az 1876—1883-ig kiadott törvények vezették be, s Németországban a század végére válik általánossá valamennyi államban.

Ezekben az országokban azonban a múltban mindig fejlettebb volt az oktatásügy és azon belül az alsó fokú oktatás, mint nálunk. Nem szabad elfelejtenünk azt sem — s erre bizonyára büszke minden francia hazafi —, hogy az 1789-es forradalom kora fogalmazta meg egyetemes érvénnyel a modern közoktatásügy néhány alapvető és korszerű követelményét: egységét, állami jellegét, az elemi oktatás kötelezőségét és ingyenességét. Éppen ezekről a magaslati pontokról oldhatjuk fel a nemzeti elfogultság szűkebb kereteit, az indokolatlan büszkeséget, és e nézőpontok teszik lehetővé, hogy az egyetemes fejlődés szintjéhez mérjük népoktatási törvényünk értékeit, eredményeit és hiányosságait.

Először nézzük a törvény előírásait, jelentőségét, majd vessük össze a történeti fejlődés fenti követelményeivel és nézőpontjaival, végül szenteljünk néhány szót az iskolai „testgyakorlat", testnevelés nevezetű tantárgy helyzetének, közvetlenül a törvény megalkotása nyomán.

Az 1868. XXXVIII. tc.-nek jelentősége mindenekelőtt abban rejlik, hogy a népiskolai oktatás egységes szabályozását kívánja megadni a polgári állam egészére nézve. A tankötelezettség kimondásával és egyéb előírásaival határozott lépéseket tesz a feudális elkülönülés, szétdaraboltság felszámolására, a polgári közoktatási rendszer alapjainak lerakására. A polgári átalakulásért megindult harcok és kezdeményezések — a hazai súlyos feudális maradványokkal terhelt helyzet ellenére is — már jóval a kiegyezés előtt kísérletet tettek a közművelődés egységesebb szabályozására. A felvilágosult abszolutizmus neveléspolitikai törekvéseit összegezte ilyen szándékkal, de csak részeredményekre vezetett az 1777-ben latin nyelven megjelent nevelési rendszer, a *Ratio Educationis*.

A reformkori oktatásügyet nemcsak a művelődés korszerűbb, a polgári társada-

lom igényeihez mért megújítására, a kisdednevelés, a népoktatás, a nőnevelés szervezésére és fejlesztésére irányuló törekvések, a magyarnyelvűség követelése jellemezte — megannyi haladó nézet és jószándék —, hanem legalább annyira a felekezeti, nemzetiségi, területi tarkaság, a széttöredezettség. A „közös iskolák" ügye, mely ebbe a szétesettségbe valamiféle egységet kívánt belevinni és a haladást jelentette, mindig támadási célpontja volt a reakciónak, a hátrahúzó erőknek, s számarányában is elmaradt a többi iskolafenntartó által birtokolt iskola számától. Az önkényuralom iskolapolitikai szándékai csak a nemzetellenességben s a demokratizmuson alapuló pedagógiai mozgalmak és gondolkodás elfojtásában voltak egységesek, ez árnyékolta be számunkra az Entwurf rendelkezéseit is.

Az 1868-as népoktatási törvény legnagyobb jelentőségű cikkelye az első volt, mely kimondja: „Minden szülő vagy gyám, ideértve azokat is, kiknek házában gyermekek, mint mestertanítványok vagy háziszolgák tartatnak, kötelesek gyermekeiket vagy gyámoltjaikat (ha nevelésükről a háznál vagy magántanintézetben nem gondoskodnak) nyilvános iskolába járatni, életidejük 6. évének betöltésétől egész a 12-ik, illetőleg a 15-ik év betöltéséig."[1] A 6—12 eves tanulóknak a mindennapos, a 12—15 éveseknek a heti néhány (télen 5, nyáron 2) órás ismétlőiskolát kellett látogatniuk. E kötelességet megszegőket — illetve a szülőt, gyámot figyelmeztetésben, majd pénzbeni büntetésben kell részesíteni.

A törvény megszervezte a népoktatási tanintézetek körét (elemi és felsőbb népiskolák, polgári iskolák és tanítóképzők). Iskolafenntartók lehettek a községek, egyházak, társulatok és magánosok. Az állam főfelügyeleti jogát a felekezeti iskolákra is kiterjesztette. Előírta, hogy az iskolákat szemléltetőeszközökkel, taneszközökkel szereljék fel. A községi iskolákban a szegénységüket kimutató gyermekek tandíjat nem fizetnek és ingyen kapnak könyveket az iskolától. Szabályozta a tanítási időt, megállapította a tantárgyakat, és kimondta, hogy egy tanító 80 növendéknél többet nem taníthat. A fiú- és leánytanulók „elkülönözve", s ha lehet, külön termekben tanuljanak. Az oktatás a tanuló anyanyelvén történjék, „amennyiben ez a nyelv a községben divatozó nyelvek egyike". A törvény a felekezeti iskolák és fenntartóik státusát nem korlátozta, némi — bátortalan és szerény — hangsúlyt adott a közös iskolák létesítésének.[2] Az állam feladatává vált a tanítóképzés javítása, amit 20 képző felállításával s a képzés idejének 3 évre emelésével kívánt megvalósítani. A törvény nyomán a világi oktatás hálózata alakulhatott ki, mely történeti fejlődésben egyre nagyobb rést üthetett volna az egyházi iskolázás monopóliumán. Összesen 16 paragrafus kívánja a különösen sok feudális vonást hordozó tanítói javadalmazásokat, fizetéseket, továbbá a tanítók erkölcsi megbecsültetését magasabb szintre emelni.

Nem ismertetjük a törvény valamennyi cikkelyét, csak azokat ragadtuk ki, amelyek a történeti megítélés szempontjából fontosak és jellemzőek lehetnek. Elegendőek annak szemléltetésére, hogy a magyarországi közművelődés fejlődésének egyik fontos, korszakos jelentőségű mérföldkövéről van szó, mely a köznevelés polgári átalakítását célozta. Ez az ország adott helyzetében jelentős előrelépés volt a haladás útján. Az iskolakötelezettségnek büntető szankcióval való kimondása — a megvalósulás mértékétől mindig függően — egyre nagyobb tömegeket részesít alapfokú ismeretekben s von be ezáltal a művelődés lehetőségeibe. A tömegek most már az iskolaügy révén is fontos fegyverekhez juthatnak felszabadulásukért folyó harcaikban. A törvény megalkotásában elévülhetetlen érdemeket szerzett báró Eötvös József és az ügyet hűséggel szolgáló munkatársai. Eötvös szembefordult a feudalizmussal, s noha a liberalizmus illúziói őt is táplálták a művelődéspolitika túlértékelésében, abban a tévhitben, hogy az osztályellentéteket a közműveltség kiszélesítése eltüntetheti — a nép kulturális felemelésének szenvedélyes szol-

gálatában a patriotizmus nagy és ma is elevenen ható példáját nyújtotta.

A törvénycikknek — mint közismert — vannak fogyatékosságai is, melyek közül a legszembeötlőbb, hogy végül is nem biztosítja a községi, állami iskolafenntartás primátusát az egyháziakkal szemben, azt a jogszabály adta előnyt, mely a világi fejlődést legalább perspektivikusan garantálta és biztosította volna. Az iskola világi jellege a tényleges állapotok tükrében nem változik. Az iskolák 87%-a egyházi. Az egyház befolyása a községi iskolákra is nagymérvű, pl. a vallástan a kötelező tárgyak élén foglal helyet. Mindez azért is a törvény legnagyobb gyengeségei közé tartozik, mert már 20 évvel kihirdetése előtt olyan törvényjavaslat került — ugyancsak Eötvös miniszterségé és elévülhetetlen érdemei alapján is — a magyar országgyűlés elé, amely a polgári köznevelés megteremtésében félreérthetetlenül képviselte a világi jelleget. Igaz, hogy akkor forradalom volt, s most kiegyezés ... A megoldatlan kérdés végül is túlélte a századot, sőt a világháborúk korát is, s végleges és megnyugtató rendezésére csak a népi demokratikus kulturális forradalom vállalkozhatott.

A törvény másik nagy fogyatékossága a közoktatás szervezetének felépítésében, a fokozatok egymásra építettségének hiányában mutatkozik. Mása ez minden polgári jellegű iskolaszervezetnek. A 6 éves népiskola teljes zsákutcát, a polgári iskola részleges zsákutcát jelent az iskolázásban. A polgári neveléstudomány a 10 éves korban bekövetkező szelekciót a tehetséggel indokolja, de a statisztikák arról árulkodnak, hogy a kiválasztás társadalmi: anyagi okok miatt a dolgozó osztályok gyermekei szorulnak — elenyésző kivételtől eltekintve — a művelődés vakvágányaira. S az ingyenességet csak a kevés számú községi iskola csakis a szegénysorsukat igazoló tanulóira terjesztették ki, ami az iskolafenntartás statisztikáját tekintve édeskevés volt, s ezzel a népoktatás még nem lett ingyenes.

A polgári neveléstörténelem rendkívül magasra értékelte a törvénynek a tanulás és a tanítás szabadságára vonatkozó szabadelvű intézkedéseit és nézeteit. A történelem próbáját azonban ezek a nézetek nem állták ki. Iskoláink államosítása 1948-ban rámutatott a népoktatás nagy színvonaleltéréseire, a tanszemélyzet erkölcsi-anyagi megbecsülésének jelentős színvonalkülönbségeire az állami, községi iskolák javára. Népi demokratikus fejlődésünknek pedig egész gyakorlata azt igazolja, hogy a tanszabadság elve csupán „malaszt", jámbor óhajtás, ha a társadalom a jog mellé anyagi lehetőségeket csak a kiváltságosoknak teremt. Ezért fordítható visszájára a liberális művelődéspolitika alapelve: nem a kiszélesített közművelődés eredményez fejlett társadalmat,[4] hanem csakis a legfejlettebb társadalom eredményezhet demokratikus közművelődést. Kedvezőtlen történelmi tapasztalataink vannak arra nézve, hogy a törvény 11. §-ának ama előírásai, hogy a hitfelekezetek iskoláikban „a tanítókat és tanárokat maguk választhatják, azoknak fizetését maguk határozhatják meg, a tankönyveket maguk szabhatják meg s a tanítási rendszer és módszer iránt is intézkedhetnek" — milyen eredményekre vezetnek.

A népoktatási törvény a nemzetiségi kérdésben Eötvösnek a 60-as években újrafogalmazott nézeteit tükrözi. Meg kell nyerni a nemzetiségeket, de úgy, hogy saját körükben „lehetőségig kifejlődve" éljék egyéniségüket. Mérsékelt és békülékeny álláspontját a törvény 58. §-a így fejezi ki: „Minden növendék anyanyelvén nyerje az oktatást, amennyiben ez a nyelv a községben divatozó nyelvek egyike". A tanítók pedig feleljenek meg ennek a követelménynek. Ezen túlmenően azonban a törvény nem rendezi intézményesen a nemzetiségek művelődési jogát. Az eötvösi szellemet ebben a kérdésben ugyanaz a sors várja a dualizmus politikai harcaiban, mint a polgári liberalizmus valamennyi haladó gondolatát: a „szabadelvű" paragrafusok szellemét a konzervatív uralkodó osztályok saját érdekükben „értelmezik" és

kiforgatják. Újabb jogszabályok születnek, melyek most már kifejezetten a nacionalizmus álláspontjáról konkretizálják a nemzetiségek iskolázási lehetőségeit. Az 1879. évi XVIII. törvénycikk alapján a magyar nyelv kötelezővé válik valamennyi népoktatási intézményben, s 1882-től tanítói oklevelet csak a magyar nyelv oktatására is képesített nemzetiségi tanítójelölt nyerhetett; 1907-től kezdve pedig a nem magyar tanítási nyelvű iskolák csak abban az esetben részesülhettek államsegélyben, ha a magyar nyelvet, földrajzot, történelmet, a polgári jogokat és kötelességeket a VKM tanterve és az általa jóváhagyott tankönyvek alapján tanítják.

*

Az 1868. XXXVIII. tc. megvalósításának bajain, nehézségein, az ország köznevelésének szomorú állapotán, az egyházi iskolafenntartók hanyagságán és a törvényt mellőző tevékenységén a törvény létrehozójának is van alkalma keseregni. Eötvös utolsó műve: *„Jelentés"* a népoktatás állapotáról, hiányosságairól és szükségleteiről, melyet az országgyűlés színe elé terjesztett.[3] Ebben a megrázó erejű felmérésben és tájékoztatásban a köznevelésügynek is bátor kritikusa szólal meg. Íme, néhány adat és megállapítás a Jelentésből:

A 2 284 741 6—15 éves tanköteles gyermekből iskolába járt az egész országban 1 152 115. Az iskolázottak zöme is csak télen keresi fel az iskolát, mert az év többi részében munkába fogják őket, s ilyenkor az iskolák üresek. Közel kétezer faluban nincs is iskola, tehát nem lehet érvényt szerezni a tankötelezettségnek. Az „egy óra alatt felemésztett levegőben egész félnapig kell 150—200 gyermeket egy tanítónak tanítani". A tanítóhiány országosan 10 767, s közöttük nem is ritkaság az analfabéta. Legtöbbjük mellékes vagy más foglalkozás után néz, hogy önfenntartását biztosítsa. A Jelentés jól érzékeli a bajok okai között az ország gazdasági elmaradottságát, a néprétegek szegénységét, nyomorúságos anyagi helyzetét.

*

A testi nevelés szempontjából korszakos jelentőségű, hogy a tankötelezettség bevezetésével „tantárgy" státusát elnyert „testgyakorlás" a törvény szabályozó erejénél fogva kötelezővé válik a népiskolában.[4]

Már az I. Ratio Educationis „testileg friss és erős" polgárokat kíván nevelni az „állam boldogítására", s „a tanítási órák okozta csömör" megszüntetésére, „az unottság elviselhetővé tételére és a szigorú fegyelem enyhítésére" szabályzat készítését mondja ki. „Ami a lábgyakorlatokat illeti — írja elő — a játékot úgy kell rendezni, hogy kiváló ügyességet adjon a helyes járásban, futásban és ugrásban, akár azután testünket kell a magasba emelnünk, akár valamely távolságot megfutnunk.

A kargyakorlatok kiváltképp súlyoknak emeléséből, hordozásából, húzásából, tolásából és célba dobásából fognak állani, miközben a kor- és erőviszonyok mindenütt szemelőtt tartandók".[5] De ezek a követelmények éppúgy, mint a XIX. század első felének hitfelekezetek szerint is változatos, sok egyéni kezdeményezést és tarkaságot magukon hordó tantervei — nem válnak jogszabály szintjén szabályozottá és általánossá. Ez vonatkozik az első Egyetemes Tanítógyűlés által hozott javaslatokra is, melyek közül több a testi nevelést érinti. Az óvodai nevelés terén pl. javasolják a „test fejlesztésére szolgáló élénk mozgást és testgyakorlatot", kimondják, hogy a középtanodában az ének, a szépírás, a rajz és a testgyakorlatok „rendes tárgyak".[6]

Az 1868. XXXVIII. tc. előírásait az 1877-ben kiadott elemi népiskolai tanterv igyekszik realizálni az iskolai gyakorlat számára. Eszerint a népiskola tantárgyai: 1. *Hit- és erkölcstan.* 2. *Magyar Nyelv* (*a*) beszéd- és értelemgyakorlat, *b*) írás és olvasás, *c*) magyar nyelvtan.) 3. *Mennyiségtan* (*a*) számtan, *b*) mértan.) 4. *Történelmi tárgyak* (*a*) földrajz, *b*) történelem, *c*) polgári jogok és kötelességek ismerete). 5. *Természettudományi tárgyak* (*a*) természetrajz, *b*) természettan, *c*) gazdasági és kertészeti gyakorlatok). 6. *Testgyakorlás.* 7. *Művészeti tárgyak* (*a*) éneklés, *b*) rajzolás.)[7]

A tanterv még a több tanítóval bíró iskolákban is egy csoportba vonja az I—II—III. osztályokat, illetve a IV—V—VI. osztályokat, és külön csoportba az ismétlőiskola növendékeit. A tanítás anyaga rendgyakorlatokra és szabadgyakorlatokra oszlik. A tanterv a mai szemlélőnek nagyon is gyér számú és kevés eligazítást ad. Pl. Az I—II—III. osztályosok rendgyakorlatai rendsorok képzését írja elő nyílt és zárt sorokban. E sorokat mozgás közben (ütem szerinti menetben vagy futásban) kellett alakítani.

A szabadgyakorlatok „a tagoknak és a testtörzsnek állás, mozgás és ugrás közben való meghajtását, nyújtását és hintázását" jelentik. Mindössze ennyi a tantervi anyag részletezése. Ugyanilyen szűkszavú a felső tagozat tanterve is. Az ismétlőosztályok: *a)* katonai rend- és sorgyakorlatokat, *b)* fegyvergyakorlatokat végeznek.[8] Megjegyezzük, hogy a testgyakorlás heti óraszáma a népiskola valamennyi típusában (osztott, részben osztott, osztatlan) heti 1 óra, kivéve a három tanítóval bíró népiskola I., II. és III. osztályát, ahol heti 2 óra.[9]

Mindez talán keveset mond a testnevelés problématörténetével foglalkozó kutató számára.[10] Ám a jelentősége mégis igen nagy: most már hazánkban is a népoktatás kötelezővé tételével, kötelező hatállyal, tantárgy színvonalán szervezhető az iskolai testi nevelés ügye s ezzel modernebbé és sokoldalúbbá válik a nevelés, képzés és oktatás rendszere.

*

A tankötelezettség magyarországi bevezetésének bölcsőjénél időztünk. A törvényjavaslat vitáját a képviselőházban és a főrendek házában egyrészt a haladás erőinek — élén Eötvös Józseffel — szenvedélyes érvelései fűtötték át, másrészt a reakciónak a művelt néptől való félelme árnyékolta be. Lehet, sőt valószínű, hogy az adott helyzetben az egyik képviselőnek ez az aggodalma reális volt: „Magyarországon sok olyan hely van, ahol nincs és tán soha nem lesz iskola ..."[11]

Ma azonban másképpen látjuk: iskolákat és lehetőségeket teremtettünk a tankötelezettség megvalósítására, s társadalmunkban az iskolázás országos, és a művelődés az egész nép ügye lett.

JEGYZETEK

[1] Magyar Törvénytár, 1836—1868. Bp. Franklin 1896. 449—450. lap. A 6. paragrafus kimondja, hogy háznál vagy magánintézetben tanuló gyermekeknél az iskolai hatóságok kötelesek ügyelni, hogy legalább olyan oktatásban részesüljenek, mint aminőt a törvény szerint berendezett nyilvános elemi népiskolában nyerhetnének. Egyébként a háznál tanult gyerekeknek „nyilvános tanintézet" tanítói előtt kellett évenként vizsgát tenniük.

[2] Gondolunk itt elsősorban a 23., a 26. és a 44. §-okra. Íme:

„23. §. Oly községekben, hol hitfelekezetek nem tartanak fenn a törvény rendeleteinek megfelelő népiskolát, valamint az ezen törvényben kijelölt egyéb esetekben is, a község köteles a szükséges népoktatási tanintézeteket felállítani."

„26. §. Különféle felekezetű községekben, ha egyes felekezetek képesek is a jelen törvény kívánatainak megfelelő népiskolákat tartani fenn, de azon meggyőződésre jutnak, hogy virágzóbb állapotban tarthatnak fenn közös iskolát, amelyre az egész községet, sőt az állam segélyét is igénybe vehetik: a külön felekezeti iskolák közös iskolává alakíthatók ..."

„44. §. Oly községekben, ahol a törvény kellékeinek megfelelő tanintézettel bíró egyház vagy egyházak hívein kívül más hitfelekezethez tartozó, legalább 30 tanköteles gyermek is van, akiknek szülői a fennálló felekezeti iskolákat használni nem akarják: köteles a község közös népiskolát állítani ..."

[3] I. rész: 1870.; II. rész: 1872.

[4] Megjegyezzük, hogy a felsőbb leány- és népiskolákban és a tanítónőképzőkben nem vezetik be. A középiskolák 1867-es Szervezeti Szabályzatában a testgyakorlás már kötelező tantárgyként szerepel.

[5] Az 1777-i Ratio Educationis. Fordította dr. Friml Aladár, Bp. 1913. 213—216. l.

[6] Az 1848-ban tartott egyetemes tanügyi kongresszus jegyzőkönyve és naplója. Közli Háda József, Bp. 1913. 11. és 20. lap.

[7] Népoktatási Törvények és Rendeletek Tára. Szerkesztette: Tóth József Bp. 1884. 386. lap.

[8] Uo. 409—410. lap.

[9] A tanterv ezt az eltérést nem indokolja.

[10] Bizonyára több tájékoztatást nyújt a testnevelés módszereiről, magáról a szemléletről a „Tornatanítás" c. tankönyv, melyre a tanterv a 421. lapon utal.

[11] Országgyűlés Nyomtatványai. Képviselőház. Napló IX. 1868. nov. 19-i ülés, 348. lap.

Előtérben a tudományos kutatás – tanárképzésünk új távlatai

DR. NÁDORI LÁSZLÓ

A jövő testnevelőtanár-generációja újabb tárgyakkal, ismeretkörökkel gyarapodva hagyja el az „alma mater" falait. Ez a tény mindennapos. Emiatt nem lenne szükség különösebb reflexiókra, hisz manapság az ismeretek devalvációjának, legjobb esetben lexikális értékké merevedésének korát éljük. Így kapott helyet a főiskolai oktatási programban néhány évvel ezelőtt az edzéselmélet, és gyarapszik a program a szociológiával, vezetéselmélettel, honvédelmi ismeretekkel stb. Ami a „Bevezetés a tudományos kutatásba" c. tárgyat illeti, feltétlenül megérdemel egy jó lélegzetvételnyi megállást, gondolkodást és főként értékelést. A főhatóság és az igazgatóság törekvése ezen a területen fordulópontra terelheti tanárképzésünk tartalmát, a leendő testnevelők szemléletét. És ez a dolgok lényege.

Mire gondolok, milyen reflexiókkal szeretném kísérni a tárgy útját, jövőjét?

Mindenekelőtt néhány gondolatot a tudományról, a tudományos gondolkodás fejlődéstörténetéről, eredményekről, buktatókról stb. ezen a területen.

A tudomány hiteles, tökéletes definíciója – bármennyire is csábít a definiálási szándék – számomra egyelőre megoldhatatlan feladatot jelent. (Bertrand Russel pl. közel tucatnyi sorban ismertette, és nem definiálta a tudományt.) Ehelyett a lényegjegyeket vázolnám. Különben is irigyléssel vegyes csodálattal olvasom a könnyed, biztos, logikus definíciókat, amelyek boncolgatásakor kitűnik, hogy rendszerint túlságosan statikusak. Márpedig az élet és jelenségeinek tükrözésében a dinamikai jegy a legjellemzőbb.

Azzal kezdeném, hogy a tudomány kritériuma nemcsak az ismeret, hanem a képesség, potenciális lehetőség újabb ismeretek szerzésére, természetesen *tudományos ismeretekre*, és az ismeretszerzésben *tudományos módszerekre* gondolok. A tudományos ismeretek ugyanis, amelyek adott pillanatban egy tudományt képviselnek, körülhatároltak, emiatt végesek. A történelmi materialista koncepció világosan utal arra, hogy a tudomány fejlődésében a felszínestől a lényeg felé, majd a még mélyebben fekvő lényeg megismerése felé vezet az út. Annak hangsúlyozása tehát, hogy a tudományos ismeret ösztönöz újabbak szerzésére, végtelen távlatokat nyit a tudós előtt. A tudomány dinamikus voltára utalnunk kell azért is, mert maga a természet sem statikus, törvényei időben változnak vagy legalábbis kiegészülnek. (Lásd: relativitáselmélet.)

A tudomány tehát lényeges emberi tevékenység, erőteljes előretörés az ismeretlen felé. Az ember ezzel egyre inkább gazdagítja, tökéletesíti ismereteit, a természet titkaiba hatol, képes lesz megérteni a múlt, jelen és részben a jövő történéseit. A tudomány magába foglalja azt a képességet is, amellyel ismereteinket sikeresen alkalmazzuk, amellyel lehetővé válik környezetünk megváltoztatása, és természetesen az ember megváltoztatása.

1. Nem is olyan régen az olvasó, a tanuló, az ismereteket elsajátító tevékenység volt a tudósokra jellemző, a lexikális tudást tisztelték. Ma az eddig felhalmozott ismeretek egyre jelentősebb része kerül a „lexikális" értékek közé, jóllehet az emberiség fejlődésében, a tudományos fejlődésben fontos szerepet játszottak, hisz ezeket az ismereteket az anyagi termelés szükségletei hozták létre. A jelenlegi fejlődés irama gyors. Ezt lehetővé teszik az eszközök és módszerek. Ha csak a technikai forradalomra, a gépi rendszerek tökéletesítésére, az automatikák térhódítására gondolunk, egy igen nagy igényt említünk. Ezzel az irammal lépést

tartani csak akkor tudunk, ha hangsúlyozzuk a kutató, kereső, felfedező tevékenységet saját területünkön is. A kutató munkájának társadalmi értéke kétségtelenül megelőzi a gyűjtőét. Míg a XVI—XVII—XVIII—XIX. században a kutatóknak, felfedezőknek súlyos társadalmi előítéletekkel kellett megküzdeniök, felfedezéseik nem egy esetben egzisztenciális, morális veszélyt, pusztulást hoztak fejükre, addig ma a tudományos kutatás intézményesen felkarolt tevékenység, a tudomány általában elismerten fontos tényezője a társadalmi-gazdasági fejlődésnek. (Az puszta kivételként vehető, hogy Sir Humphrey Davy már akkor felismerte Faraday tudományos képességeit, amikor Faraday még tulajdonképpen alig sajátított el valamit a fizikából, az elektromosság tanából. Ezzel szemben Pasteurnek, Semmelweisnek és másoknak még a XIX. sz.-ban is tipikus „tudóssors" jutott osztályrészül.)

Oktatási intézményeinkben a tudományos kutatás területén nagyon sok előrehaladás — az elismerésen és részben intézményes támogatáson kívül — ma sincs még. Kiváló eredménnyel végezhet a főiskolán, egyetemen bármely tudományágban valaki anélkül, hogy a leghalványabb eredeti gondolattal gazdagította volna tudományágát, anélkül, hogy kísérletet tett volna eredeti tapasztalat, gondolat megszerzésére. Éppen emiatt időszerű a tudomány funkciójáról beszélni.

2. A tudományos kutatásnak két fő összetevője van. Az egyik a megfigyelés, amellyel bizonyos tényekre, jelenségekre vonatkozó ismereteket gyűjtünk. (Ide tartozik a kísérlet is, amellyel gazdagítjuk a megfigyelési adatokat.) A másik pedig az értelmezés, amellyel a megfigyelt tények jelentését, azok összefüggéseit, a jelen tudományos ismeretekhez történő kapcsolódásait tárjuk fel. (Ebben természetesen korlátozó tényezőként szerepelnek egyes tényezők, mint pl. az illető tudományterület jelenlegi ismeretanyaga, a kutató képességei stb.)

Így az ókori kultúrákban a tudomány a megfigyelések gyűjteményét jelentette, azok halmazából nőtt ki. Majd az ismeretek rendszerezése, összehangolása következett. Babylonban (i. e. 2500.) használtak meghatározott hosszmértékegységeket, űrmértéket és súlymértéket. Ezekkel ismételt megfigyeléseket végezhettek, azonos feltételek mellett, tehát igazolt ismeretekre tehettek szert.

Így pl. a hossz mértékegysége az „ujj" szélessége volt, kb. 2/3 inch, kb. 1,5 cm (20 ujj = 1 láb) 30 ujj = 1 cubit, (alkar, könyök kb. 45 cm.) A pole (mérőrúd = 5,03 m) és a cord többszöröse volt a cubitnak. Pole = 12 cubit és a cord = 120 cubit. (A cord a földmérő kötele, zsinórja, mérőlánca volt.) A league egyenlő volt 180 corddal. (Ír mérföld = 3 angol mérföld.) Így pl. a súly mértékegysége egy gabonaszem volt = 0,046 gr.

Az így szerzett megfigyelések, azok összerendezése lehetővé tette, hogy Babylonban 4 és fél ezer évvel ezelőtt elemi matematikai szorzótáblák, terület és űrtartalom mérésére szolgáló táblák, 12- és 10-es számrendszer alakuljon ki. Lehetővé tette továbbá az asztronómia kibontakozását, amelynek segítségével meg tudták jósolni a Nap és a Hold állásait adott időpontban. Mindezt 600 évvel időszámításunk előtt. Hasonlóan alakult ki i. e. 2500-ban Egyiptomban az elemi anatómia, sebészet és gyógyszertan.

A továbbfejlődést az akadályozta, hogy a tudományos kutatás második lépcsőjéig, a hipotézisig nem jutottak el, illetve annál megrekedtek. Hipotéziseik, a megfigyelt jelenségek provizórikus megfogalmazása nem érte el a tudományosság szintjét. Vallásos, mitológiai összefüggéseket láttak és kerestek a megfigyelésekben. Nem keresték interpretációjuk felülvizsgálatát, igazolását.

A megfigyeléseknek vallásos és mitológiai interpretációja nemcsak a tudományok fejlődésének stagnálásához, hanem elfajulásához is vezetett. Babylonban az asztronómiából csillagjóslás lett, Egyiptomban pedig az orvosi gyakorlatban polgárjogot nyertek az amulettek és talizmánok.

Az i. e. VI. században a görög tudomány alkalmazta már a tudományos kutatás második lépcsőjét, a hipotézist. Thalész (Miletoszból) volt az első nagy természetfilozófus. Az a tény, hogy világegyetemről alkotott elmélete, valamint az elméletét alátámasztó számítások nem állhatnak helyt a modern tudományok fényében, mit sem von le a nagy tudós munkásságának jelentőségéből. A lényeg az, hogy ésszerű megoldásokat keresett — mitológiai magyarázatok helyett — a természeti jelenségek megfejtésére.

Thalész és a görög filozófusok hipotéziseiket — kutatási módszerek, elegendő tudományos ismeretek hiányában — nem tudták igazolni. Hipotéziseiknek azonban kvalitatív tartalmuk volt. Thalész a változások ciklusosságát vallotta, Anaximandrosz a földet hordozó nélkül képzelte el a térben, továbbá a szárazföldi életet a tengeri életből származónak hirdette. Anaximenész a ritkítás és sűrítés fizikai kategóriáit említette tanításaiban, Hérakleitosz az egyetemes áramlásról és változásról, valamint az ellentétek vonzásáról vallott.

A tudományos fejlődésben Püthagorasz és tanai játszottak legnagyobb szerepet a görögök közül. Jóllehet vallásos reformáló volt, tudományos működését hite nem befolyásolta. Püthagorasz nagyságát ma is jelzik geometriai felfedezései és számelmélete. Legalább ilyen jelentős művet alkotott a tudományos kutatásban is, mivel alkalmazta a hipotézis mellett a kísérlet és interpretáció lépcsőit.

A kísérletes tudomány úgy tudott fejlődni, hogy javultak az érzékeléssel nyert adatok tudományos információkká alakításának módszerei. Eleinte természetesen inkább kvalitatív téren jelentkezett a fejlődés, majd kvantitatív téren is. Ez lényeges körülmény, mert a természeti jelenségekre utaló adatokat érzékszervek útján pontatlanul lehetett csak beszerezni, illetve sokfajta jelenséget meg sem lehetett közelíteni. Éppen ezért óriási jelentőségű Empedoklész felfedezése. Kimutatja kísérleti eszközzel, hogy a láthatatlan levegő anyagi természetű, képes erőt kifejteni. Démokritosz pedig minden kísérleti eszköz alkalmazása nélkül kijelenti, hogy az érzékelés pusztán emberi reagálás a fizikai valóságra, és ezért közvetlenül alkalmatlan a valóságról teljes képet, ismeretet adni.

Nem minden tudományágban járt meg a tudományos kutatás buktatókkal telítetten hosszú utat. Vannak tudományok, amelyekben igen kevés hipotézissel, csekély ismerettel, kutatásba kezdtek. Alkmaion, Püthagorasz kortársa pl. a fiziológiában kísérletezett, szinte előd nélkül. Primitív technikával felfedezte i. e. a VI. században a látóideget. (Azóta hosszú idő telt el, a kísérleti technika nagy fejlődésen ment át. A színlátás fiziológiájával kapcsolatban a kutatómunka még ma is folyik.)

Archimédész volt az első, aki a megfigyelésre épülő hipotézist csak közbülső fázisnak tekintette (Püthagorasz fő fázisnak) és a kísérlet döntötte el az interpretáció, az elmélet sorsát. Archimédész, a statika tudományának megalapítója, az első nagy fizikus felismerte a kísérletezés, a sorozatos, körülhatárolt vizsgálat jelentőségét. Felismerte az elmélet és gyakorlat egységének fontosságát a tudományos kutatásban. Vizsgálataiban figyelmét nem az egész világegyetemre, hanem annak egyes jelenségeire fordította.

3. A társadalmi helyzet minden korban jelentős befolyást gyakorolt a tudományok fejlődésére. A görög társadalom nem kedvezett minden területen a tudományos kutatásnak. A rabszolgaságra épülő társadalomban a szabadok lehetőséget kaptak szórakozásra, értelmük, fizikumuk fejlesztésére. Mivel a munkát, a kézügyességet megvetették, ezért lenézték a kísérletezést is. Kontempláció és magyarázat, majd vita jelentette náluk a tudományos tevékenységet. Ez a szemlélet különösen az olyan tudományoknak nem kedvezett, amelyek a fazekassággal, fémgyártással, festészettel és más kézműves szakmákkal voltak kapcsolatban. A kémiai kutatás pl. teljesen lehetetlen volt. Az akusztika kivételével a fizika sem fejlődött. Az előbbi is főként azért,

mivel a zenélést elfogadottnak tartották. A tudást elismerték, de a kutatást elvetették. Az új ismereteket filozófiai viták eredményeként óhajtották létrehozni. Ezt a szemléletet szentesítette Szókratész és Platón. Ehhez a körhöz tartozott Arisztotelész is, aki azonban enciklopédikus tudását személyes vizsgálatokkal is gazdagította. Kifejlesztette pl. a jelenségek osztályozásának technikáját. Megalkotta formális logikáját szillogizmusaival és azok — látszólagos ellentmondástól mentes — következtetéseivel. Potenciálisan óriási erő volt benne a tudományos kutatáshoz. Nem használta fel lehetőségeit. A történelmi-társadalmi miliő nem kedvezett kutatói tevékenységének. Ezért fordulnak elő megállapításaiban súlyos ellentmondások.

A görög szellemi élet egyik nagysága, Alkmaion azt tanította, hogy az értelem alapja az agyvelő. Ezzel szemben Arisztotelész a szívet tartja az értelem szervi központjának, amivel egy korábbi álláspontot fogad el. Arisztotelész teljesen elvetette a Démokritosz-féle atomelméletet. A nagy görög filozófus tanai a középkorban is érvényesülnek. Nagysága, tekintélye és súlyos hibái gátolták az új keresését, a kutatást.

Arisztotelész hatását azért szükséges kiemelten elemezni, mert pl. formális logikájának alkalmazása a kutatási eredmények interpretációjában súlyos tévedésre, hibás eredményre vezetne. A másik fontos intés Arisztotelész művéből az, hogy a nagy tudás önmagában nem elégséges a tudományos kutatómunkához. A keresés, kutatás vágya, fontosságának elismerése, módszerek keresése, következetes munka, egyenrangú tényező a felfedezésekben. Végül a tudományos munkában a szaktekintélyek szerény vezetők, és ne ellentmondást nem tűrő bírák legyenek. A tudományos kutatás természetéből következik, hogy újat keres, tehát olyat, amit még a legnagyobb tekintélyek sem ismernek. És ezt az újat sokszor szerény, ismeretlen kutató fedezi fel a „nagyok" számára is.

Az már csak a tudománytörténet iróniája, hogy Szókratész, aki a filozófián kívül főleg etikával foglalkozott, aki soha meg sem kísérelte megfejteni a világegyetem titkait, két nagy felfedezéssel gazdagította a tudományos kísérletező tevékenységet. Az egyik: tőle tanulták a definíció megformulázásának módszerét. A másik pedig: tőle származik az értelmezés módszerének kifejlesztése.

Nem kívánom tovább folytatni a megkezdett tudománytörténeti fejtegetéseket. Tulajdonképpen az volt a célom, hogy rámutassak: a keresés, kutatás lényegjegye a tudománynak. Addig az időpontig ismertettem — természetesen nagy vonalakban — a történelmi fejlődés útját, amikor ez a felismerés — az anyagi termelés színvonalának megfelelően — teljes polgárjogot nyert az emberiség akkori vezető kultúrtársadalmában.

Jelenlegi körülményeink, társadalmi fejlődésünk színvonala, a továbbfejlődés érdekei történelmi leckeként adják fel a kutatás ismételt előtérbe helyezését. A ma és méginkább a közeljövő társadalma minőségileg új, más feladatok előtt áll. Ha ezekre nem készülünk fel, súlyos ellentmondások gátolják majd a fejlődést. Már ma tapasztalhatók — a testnevelést is érintő — ellentmondások. Így pl. az űrkutatás legnagyobb problémája az, hogy az emberi szervezet nem tud megfelelni az űrhajózás, a kutatás műszaki-technikai igényeinek. Számos ipari, gépi berendezés effektusát csökkenti a kiszolgáló személyzet nem kielégítő pszichofiziológiai felkészültsége. Gondoljunk csak arra, hogy az űrhajós organikus megterhelése kétszerese a normál emberi igénybevételnek. Ez az ellentmondás, ami az organikus és műszaki feltételek között ma még fennáll, feloldható, mert a biológiai rendszerek adaptációs készsége felülmúlja a gépi rendszerek feladatmegoldó készségét. Csak éppen ehhez a biológiai rendszer, az ember fejlesztését szolgáló új programok, módszerek kidolgozására és bevezetésére van szükség. A testkultúra ezzel minőségileg új társadalmi funkciót vállalna. A technikai forradalom a termelés és az ember új viszonyát követeli. Ebben az új viszony-

ban az embert új gondolkodásmód, szemléletmód és fizikai felkészültség fogja jellemezni. Az új igényeknek fizikailag másként kell megfelelni. Nem lesz könnyebb az ember munkája, hanem más. Más tulajdonságokra kell szert tennie. Ezt bizonyítják a mechanizált, automatizált folyamatokat ellenőrző egyének munkateljesítményei. A nagyfokú figyelemkoncentrációnak alapfeltétele a magasszintű erőnlét, amit az eddigitől eltérő organikus alapok jellemeznek.

Új feladatokat, új módszerekkel lehet csak megoldani. Ehhez segít az új tárgy, a tudományos gondolkodás, kutatás előtérbe kerülése.

Leszűkítenénk a feladatok körét, és elodáznánk a megoldás sikerét és idejét, ha a tudományos gondolkodást csak a hivatásos kutatókra, végzős hallgatókra igyekeznénk kiterjeszteni. Sőt, lebecsülnénk soksok kollégánk dicséretre méltó kezdeményezését, jelentős eredményeit, ha a tudományos kutatást csak a TF-re, a TTKI-ra és a jövő generációra korlátoznánk. Minden törekvő, újat kereső kolléga megszerezheti a „kutató" jelzőt. Nagy lökést adna iskolai testnevelésünknek, ha egyre többen végeznének megfigyeléseket, keresnék az értékelés módszereit, mutatnának új megoldásokra.

● A tanulók testi képességeinek fejlesztése progresszív módszerrel

Lengyel kutatók a tanulók általános fizikai jártasságának és ügyességének fejlesztése érdekében speciális gyakorlatsorozatot állítottak össze, amelyet progresszív módszer szerint alkalmaztak a testnevelési órákon. A megfelelően összeválogatott gyakorlatok növekvő intenzitással való végzése a tapasztalatok szerint sokkal jobban befolyásolja a tanulók általános fizikai állapotát, mint az eddig alkalmazott hagyományos módszerek. A tanulmány közli a kísérlet kiinduló alaptételét és dokumentációját, a gyakorlatok részletes leírását, valamint rajzait, a vizsgálat eredményét, tapasztalatait, melyeket grafikonokkal tesz szemléletessé. (Kultura Fizyczna 1967. évf. 5. szám. Szerző: Kazimierz Marec.)

A rendszeres testnevelés hatása a függőleges felugrásra

FARMOSI ISTVÁN

A középiskolás korú — 14—18 éves — fiatalok motorikus készségének megítéléséhez, különösen a gyorsasági erő megállapításához jól használható a Sargent-próbának is nevezett függőleges ugrás.

Sajnos hazai irodalmunkban és a külföldiben sem található elég adat arra, hogy az ugróerő ebben az életkorban milyen színvonalat ér el. Ugyancsak hiányoznak a mérési eredmények arról, hogy a rendszeres testnevelés, de nem kifejezetten az ugróerő fejlesztését célzó edzés hatására e képesség fejlődése milyen tendenciát követ.

Elsősorban a szovjet, a lengyel és a német irodalomban található adat a 10—14 éves korú fiatalok teljesítményeiről, illetve ausztrál és amerikai vizsgálatok révén a 18 évnél idősebb egyetemi ifjúság eredményeiről. A fent említett életszakasz tehát kiesik, pedig éppen a 14—18 éves kor igen fontos nemcsak e képesség megítélése, hanem fejlesztése tekintetében is.

Nem lesz talán érdektelen, ha egyéves megfigyeléssorozat eredményeit összegezve próbálom bemutatni a rendszeres testnevelés hatását és a fejlődés tendenciáját e testi képesség alakulásában.

A vizsgálat anyaga és módszere

Megfigyeléseimet intézetünk négy osztályában, összesen 117 tanulón végeztem. A tanév folyamán — október és május hónapok között — öt alkalommal vettem föl valamennyi tanuló függőleges ugrásának adatait a Sargent által kialakított módszer-

rel. Ennek módja, hogy a beosztással ellátott ugrófalnál krétával a kézben vagy magnéziumos ujjakkal érintő magasságban jelt hagy a tanuló, majd ugyanezt teszi felugrás közben is. A kettő különbsége az emelkedés nagysága. (Jobb eljárás — mert a vállízület lazaságának befolyásoló hatását kiküszöböli — az Abalakov-módszer. L: Nádori: Edzéselmélet. Bp. 1968. 50. o. Sajnos Abalakov módszere már csak a vizsgálat megindulása után lett ismertté előttem, s mivel az adatok összehasonlíthatóságára is gondolnom kellett, megmaradtam a korábbi eljárásnál.)

Az eredmények felvétele testnevelési órákon folyt. Előre tájékozódnom kellett tehát, hogy egyrészt a bemelegítés, másrészt a különböző terhelések miként befolyásolják az ugróerőt. Ezt egy előzetes felmérésben statisztikailag igazolható módon, megnyugtatóan sikerült tisztáznom. A Hepp—Kerezsi-séma szerint felépített — kétperces futást és tíz gyakorlatot tartalmazó — bemelegítés utáni és a hidegen végzett ugrások között igen erősen szignifikáns különbséget találtam ($P < 0{,}1\%$). A fáradás hatását pedig rövid ideig tartó dinamikus és statikus terhelés, valamint a testnevelési óra hatására vizsgáltam. Igen erősen szignifikáns különbséget csak a dinamikus terhelésnél tapasztaltam ($P < 0{,}1\%$). Szignifikáns volt azonban az eltérés a statikus terhelés ($P < 1\%$) és a testnevelési óra elején és végén mért adatok között is ($P < 5\%$). Mindez körültekintő szervezésre, a zavaró körülmények messzemenő kiküszöbölésére hívta fel a figyelmemet.

Az adatok feldolgozása a variációs statisztika módszerével történt. A számítások kezdetekor valamennyi adat felhasználásával azok eloszlását kellett megvizsgálnom. Miután meggyőződtem normális eloszlásukról, kezdtem az alábbi paraméterek kiszámításához:

1. számtani átlag és a hozzátartozó standard hiba ($x \pm s_{\bar{x}}$);
2. szórás — standard deviatio ($\pm s$);
3. szórás terjedelme (i);
4. szórási együttható (V).

Az első és utolsó mérés (október—május) közti eltérést az egymintás „t"-próbával értékeltem.

Mivel célom nemcsak egy adott állapot rögzítése, hanem a fejlődési folyamat követése is volt, az alapirányzat megállapításához az analitikus trendfüggvényt alkalmaztam. Ennek egyenlete:

$$y = a + b \cdot x.$$

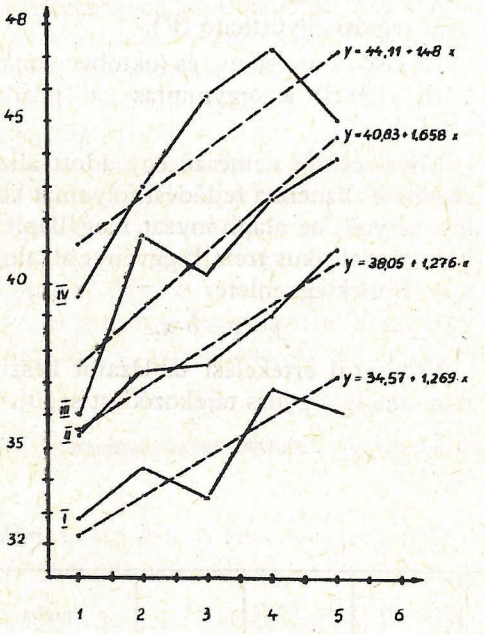
Végezetül értékelési táblázatot készítettem, amely a gyors tájékozódást segíti.

1. táblázat

Osztály		n	$\bar{X} \pm s_{\bar{x}}$	$\pm s$	i	V	„t" próba
1		2	3	4	5	6	7
I.	1967. IX.	33	32,87 ± 1,16	6,67	22	20,2	$P < 0{,}1\%$
	1968. V.	31	36,06 ± 1,00	5,60	22	15,5	
II.	1967. IX.	34	35,44 ± 1,13	6,62	30	18,6	$P < 0{,}1\%$
	1968. V.	33	40,96 ± 1,00	5,74	22	14,0	
III.	1967. IX.	28	36,00 ± 0,97	5,15	17	14,3	$P < 0{,}1\%$
	1968. V.	27	43,77 ± 1,65	8,93	30	20,4	
IV.	1967. IX.	23	39,60 ± 1,48	7,11	37	17,9	$P < 0{,}1\%$
	1968. V.	22	45,00 ± 1,21	5,63	21	12,5	

A számítások során kapott adatokat az 1. táblázatba foglaltam össze. Ez egyrészt az októberi és májusi adatok, másrészt az osztályok közötti összehasonlítást is lehetővé teszi.

Az első osztály átlagai között 3,19 cm-es igen erősen szignifikáns, a másodiknál 5,52 cm-es igen erősen szignifikáns, a harmadiknál 7,77 cm-es igen erősen szignifikáns, a negyediknél pedig 5,4 cm-es szintén igen erősen szignifikáns különbséget találtam. A rendszeres testnevelés hatására létrejött fejlődés tehát statisztikailag igazolható. Az átlagokat tekintve e fejlődés tekintélyesnek mondható.



A továbbiakban igen fontos annak megállapítása, hogy e fejlődés milyen irányzatú. A korábban már említett trendszámítás ad erre feleletet. A grafikon az átlagok változását (kihúzott vonal) és e változáshoz legszorosabban illeszkedő trendvonalat (szaggatott vonal) ábrázolja. A trendvonal irányát az egyenlet „b" értéke szabja meg, amely esetünkben azt is megmutatja, hogy mekkora volt a fejlődés átlagos üteme.

2. táblázat

Osztály	„b" érték
I.	1,269 cm
II.	1,276 cm
III.	1,658 cm
IV.	1,480 cm

A „b" értékek összehasonlításából pedig az derül ki — amit a trendvonalak majdnem teljesen párhuzamos futása is kifejez —, hogy a rendszeres iskolai testnevelés azonos ütemben fejleszti a ruganyosságot valamennyi osztályban. Megítélésem szerint ez a jelenség a tananyaggal, annak egymásra épülésével, belső logikájával és az óravezetés jelenleg kialakult rendjével kapcsolatos.

A grafikon hullámzása arra is fölhívja a figyelmet, hogy ez a testi képesség igen érzékeny. A harmadik mérést ugyanis a téli szünet utáni első órán végeztem. Mintegy húsz nap pihenő elég volt ahhoz, hogy az emelkedő tendencia megtörjön, visszaessen vagy stagnáljon.

A 3. táblázat differenciáltan mutatja az osztályok helyzetét. A táblázat fejléce valamennyi adat ($n = 571$) szórásának kiszámítása után készült. A 6. oszlop az intézet átlagos értékeit tartalmazza. Ettől balra (3—5 oszlop) az átlagosnál gyengébb, jobbra pedig (7—9 oszlop) az átlagosnál jobb értékeket tüntettem fel. A táblázatból kitűnik egy balról jobbra tartó tendencia. Míg ugyanis az első osztályban az eredmények nagy része (87,56%) az átlagos vagy annál gyengébb kategóriába tartozik, addig a negyedik osztálynál az eredmények többsége (85,08%) az átlagos vagy annál magasabb kategóriában helyezkedik el.

Végezetül a 4. táblázat az osztályok szórásértékeinek felhasználásával és azzal a céllal készült, hogy a gyors tájékozódást elősegítse. Kétségtelen, hogy az adatok száma (lásd a 2. oszlopot) nem elég az általános következtetések levonásához. Hasonló méréseket végző kartársak számára mégis támpontul szolgálhat, hiszen mérési

3. táblázat

Osztály	n	$-3s$	$-2s$	$-$	$\bar{x} \pm \frac{1}{2}$	$+s$	$+2s$	$+3s$
		16,4—23,8	23,9—31,3	31,4—35,1	35,2—42,8	42,9—46,5	46,6—54,1	54,2—61,6
1	2	3	4	5	6	7	8	9
I.	161	2 1,24%	50 31,05%	45 27,95%	44 27,32%	15 9,31%	5 3,10%	—
II.	161	—	29 18,01%	32 19,87%	61 37,88%	27 16,77%	11 6,83%	1 0,62%
III.	135	—	9 6,66%	21 15,55%	63 46,66%	21 15,55%	18 13,33%	3 2,22%
IV.	114	2 1,75%	2 1,75%	5 4,38%	46 40,35%	20 17,54%	31 27,19%	8 7,01%
Összesen	571	4 0,70%	90 15,58%	103 18,03%	214 37,47%	83 14,53%	65 11,37%	12 2,10%

4. táblázat

Osztály	n	$-3s$	$-2s$	$-s$	$\bar{x} \pm \frac{1}{2}s$	$+s$	$+2s$	$+3s$
1	2	3	4	5	6	7	8	9
I.	161	16,3—22,4	22,5—27,6	27,7—31,7	31,8—38,0	38,1—41,1	41,2—47,3	47,4—53,5
II.	161	13,6—20,4	20,5—27,3	27,4—30,7	30,8—37,7	37,8—41,2	41,3—48,1	48,2—55,0
III.	135	21,3—27,7	27,8—34,2	34,3—37,5	37,6—44,1	44,2—47,3	47,4—53,8	53,9—60,3
IV.	114	20,8—28,4	28,5—36,1	36,2—40,0	40,1—47,8	47,9—51,6	51,7—59,3	59,4—67,0

eredményeiket a táblázatba helyettesítve megítélhető annak viszonylagos értéke.

Összefoglalva megállapítható, hogy:

1. a rendszeres iskolai testnevelés jól fejleszti az ugróerőt, s ez a fejlődés statisztikailag igazolt,

2. a fejlődés tendenciája mind a négy osztálynál hasonló, amely a tananyaggal és az óravezetéssel állhat kapcsolatban,

3. az eredmények az életkorral előrehaladva az átlagosnál gyengébbtől az átlagosnál magasabb felé haladnak.

Minden kedves munkatársának és olvasójának

Boldog új évet kíván

a Szerkesztő bizottság

A magasugrás oktatásának problémái az általános iskolában

KERTÉSZ TIBOR

(FOLYTATÁS)

A második évben a fejlődés — melyet a mellékelt táblázat is mutat — mindhárom ugrásformánál egy szintre került, azonban a gurulótechnikával ugrók az előző évi eredménylemaradást még nem tudták behozni.

A feltételek most annyiban változtak, hogy a téli időszakban is minden második héten egy alkalommal másfél órát tornateremben tölthettek a tanulók. Ezeken az órákon a tanteremben előírt gyakorlatokon kívül — mint azt már említettem — ugró-szökdelő gyakorlatokat oktattam.

Az elkövetkező három évben a felméréseket minden ősszel, szeptemberben és tanév végén, júniusban megismételtem. Az őszi felmérő versenyeken, annak ellenére, hogy a tanulók a nyári szünetben nem részesültek rendszeres oktatásban, átlagban 1,5—2 cm-es fejlődés mutatkozott. Ezt az eredményt hozzáadtam a tanév végi fejlődéshez, és így kaptam meg az éves fejlődést.

A második év felmérésének eredménye:

	Tavaszi felmérés	Őszi felmérés	Fejlődés	Tavaszi felmérés	Fejlődés
c) osztály átlépőtechnika	88,8 cm	90,6 cm	1,8 cm	99,5 cm	8,9 cm
a) osztály szemből ugró technika	86,4 cm	88,3 cm	1,9 cm	97,2 cm	8,9 cm
d) osztály szemből ugró technika	86,2 cm	87,9 cm	1,7 cm	96,6 cm	8,7 cm
b) osztály gurulótechnika	84,8 cm	86,4 cm	1,6 cm	94,8 cm	8,4 cm

A harmadik év felmérésének eredménye:

	Tavaszi felmérés	Őszi felmérés	Fejlődés	Tavaszi felmérés	Fejlődés
c) osztály átlépőtechnika	99,5 cm	101,1 cm	1,6 cm	108,1 cm	7,0 cm
a) osztály szemből ugró technika	97,2 cm	98,9 cm	1,7 cm	107,6 cm	8,7 cm
d) osztály szemből ugró technika	96,6 cm	98,1 cm	1,5 cm	106,4 cm	8,3 cm
b) osztály gurulótechnika	94,8 cm	96,6 cm	1,8 cm	106,0 cm	9,4 cm

Összegezve a hároméves fejlődést, a következő eredményt kaptam:

	Első év felm. eredm.	Harmadik év felm. eredm.	Összes fejlődés
c) osztály átlépőtechn.	79,7 cm	108,1 cm	8,42 cm
a) osztály szemből ugró techn.	78,8 cm	107,6 cm	28,8 cm
d) osztály szemből ugró techn.	78,6 cm	106,4 cm	27,8 cm
b) osztály gurulótechnika	77,6 cm	106,0 cm	28,4 cm

Az őszi ellenőrző mérés még a tanult ugrásformákkal végezve:

	Tavaszi felm.	Őszi felm.	Fejlődés
c) osztály átlépőtechn.	108,1 cm	109,5 cm	1,4 cm
a) osztály szemből ugró techn.	107,6 cm	109,2 cm	1,6 cm
d) osztály szemből ugró techn.	106,4 cm	108,0 cm	1,6 cm
b) osztály gurulótechnika	106,0 cm	108,0 cm	2,0 cm

A következő évben a kísérlet ilyen formában történő továbbvitelét meg kellett változtatni, mivel a szemből ugró technika végrehajtásakor a tanulók olyan hibákat követtek el, ami a kísérlet továbbfolytatását irreálissá tette volna. Pl. erősen felhúzott térd (nem megfelelő emelkedés ellensúlyozása), túlzott eldőlés jobbra vagy balra (a függőleges testtel történő nagymértékű súlypontemelkedés következtében fellépő egyensúlyvesztés következménye).

A hibás mozgás kiküszöbölése érdekében a kísérlet további szakaszában a szemből ugró két osztálynál elkezdtem a gurulómagasugrás technikájának oktatását. A kialakult helyzet alapján a négy kísérleti osztály közül most már három ugrott gurulós, egy pedig átlépőtechnikával.

A szemből ugrásról a gurulótechnikára történő áttérés zökkenőmentes volt. A tanulók meglepő gyorsasággal alkalmazkodtak az új technikához. Ez a gyors alkalmazkodás — ha átgondoljuk a guruló-magasugrás lécen végzett alapgyakorlatait — azzal magyarázható, hogy a guruló-magasugrás oktatásánál is az első rávezető gyakorlatok szintén szemből nekifutásból, illetve szemből ugrásból történnek. Figyelembe véve ezeket a szempontokat, a szemből ugró technikát a guruló-magasugrásnál rávezető alapgyakorlatnak lehet tekinteni.

Az új technika elsajátítása kezdetén a nekifutás szöge továbbra is 90° volt. Ezt azért kívánom hangsúlyozni, mivel véleményem szerint

— a mozgás kisebb szögű forgással hajtható végre (90°),
— a függőleges tengely körüli forgás megértése, elsajátítása is sokkal könnyebb (az egyenes irányú test tengely körüli forgása könnyebben végrehajtható, mint ha a test derékban meg van törve, pl. guruló-magasugrásnál a rábuktatás).

A lécre történő ráfordulás oktatása akkor következett, amikor a tanulók felugró készsége jórészt kialakult, illetve azt a léc magassága megkívánta.

A guruló-magasugrás oktatásánál véleményem szerint hibát követünk el akkor, ha már kis magasságon megengedjük, illetve megköveteljük az „elfekvést". A kis magasságra való ráfordulásnál a tanuló nem az emelkedésre, hanem a ráfordulásra koncentrál. Ebből fejlődik ki később a technikai hiba, amikor a tanuló már a nekifutás utolsó fázisában megindítja az előre- és a léc felé dőlést. E hiba következtében elmarad a kitámasztás, a test súlypontja átkerül az alátámasztási ponton, a lendítést a tanuló nem képes végrehajtani, így nem felfelé, hanem rézsút befelé-felfelé halad. (Ezt az ugrásformát sajnos elég gyakran láthatjuk általános iskolai versenyeken.)

A tavaszi felmérés meglepő eredményt hozott a volt szemből, most gurulótechnikával ugrók részéről. Az eddig együtt hala-

dó szemből és guruló ugrók közül a volt szemből ugrók átlagukat tekintve is nagyobb mértékben fejlődtek. Még szembetűnőbb ez a fejlődés, ha csak egyes egyének fejlődését nézzük. (Említésre méltó, hogy a két volt szemből ugró csoport utolsó éves 5-ös csapateredmény javulása 18,4 cm volt.)

A négy évig tartó kísérlet eredményét folyamatában vizsgálva azonnal szembetűnik az egyes ugrótechnikák közötti fejlődési különbség. Míg az átlépőtechnikával ugrók fejlődési görbéje a második évtől kezdve rohamosan lefelé halad, addig a gurulók és szemből ugrók egyenletesen fejlődő eredményt értek el.

A tavaszi felmérés eredménye:

	Őszi felmérés	Tavaszi felmérés	Fejlődés
c) osztály átlépőtechn.	109,5 cm	116,0 cm	6,5 cm
a) osztály szemből, most gurulótechnika	109,2 cm	120,3 cm	11,1 cm
d) osztály szemből, most gurulótechnika	108,0 cm	118,5 cm	10,5 cm
b) osztály gurulótechnika	108,0 cm	117,2 cm	9,2 cm

A négy év fejlődésének összegezése:

	1. év	2. év	3. év	4. év	Összesen
c) osztály átlépő-magasugró	9,1 cm	10,7 cm	8,6 cm	7,9 cm	36,3 cm
a) osztály szemből magasugró	7,6 cm	10,8 cm	10,4 cm	12,7 cm	41,5 cm
d) osztály szemből magasugró	7,6 cm	10,4 cm	9,8 cm	12,1 cm	39,9 cm
b) osztály guruló-magasugró	7,2 cm	10,0 cm	11,2 cm	11,2 cm	39,6 cm

Az eredmény akkor lenne teljes, ha a nyolcadik osztályban tovább folytathattam volna kísérleteimet, azonban áthelyezésem miatt a kísérlet megszakadt.

A négyéves kísérlet alapján a három ugrásformáról — figyelembe véve az általános iskolai szempontokat — a következő véleményem alakult ki:

Átlépő-magasugrás

előnye:

— nagyon könnyen elsajátítható,
— veszélytelen,
— a lendítés jól kivitelezhető és érzékelhető.

hátránya:

— nem lelhető fel benne a magasabb fokú technika alapja,
— a későbbiekben a magasabb fokú ugrótechnika elsajátítását nem segíti, hanem gátolja,
— a tanulók nagy többsége egy bizonyos magasságig nem emelkedik el a talajról (csípővonalig), nem ugorják a magasságot, hanem csak a súlypont vonalát igyekeznek a léc fölött tartani, tehát átlépik.

A technika hátránya:

— a léchez közelebbi lábbal lendít,
— a súlypont túl magasan van a léc fölött,
— rossz az elfekvési helyzet.

(Ezek a hátrányok igen nagy mértékben csökkentik az átlépő-magasugrás értékét.)

Guruló-magasugrás

előnye:

— kiinduló alapja a fejlettebb hasmánt-technikának,
— a legkisebb magasság átugrásánál is kényszeríti a tanulót a felugrásra,
— fejleszti az ugróképességet.

hátránya:

— nehezebben elsajátítható,
— a lendítés nehezebben kivitelezhető,
— ha helytelenül építjük fel az oktatás menetét
a) baleseti veszély áll fenn,
b) elugrás előtt az egyén rádől a lécre.

Szemből magasugrás

előnye:

— szemből fut neki, tehát jobban kényszerítve van a kitámasztásra és az elugrásra,
— kitámasztásnál a törzs hátradőlése jól végrehajtható,
— ugrásnál a súlypont igen magasra emelkedik, ennek ellenére az elugrás és leérkezés távolsága igen kicsi,
— az ugrás baleseti szempontból teljesen veszélytelen, mivel mindenképpen páros lábra történik a leérkezés,
— legkönnyebben lehet rátérni bármelyik magasabb fokú technika oktatására.

hátránya:

— csúcsmagasság közelében egyensúlyvesztés, eldőlés,
— nyújtott lábú lendítés esetén távoli a kitámasztás. (Bár ebben a korban a nyújtott lábú lendítés igen ritka; mivel a láb nem bírja el a megterhelést.)

Ez az ugrásforma versenyzésre egyáltalán nem alkalmas. Jó tulajdonsága az ugróképesség fejlesztésénél érvényesül csupán. Az ugrás végrehajtása egyszerű, ebből következik a kevesebb hibalehetőség.

Mint látjuk, mindhárom ugrásformának vannak előnyös és hátrányos tulajdonságai. A kérdést, hogy melyik ugrásformát alkalmazzuk, az dönti el, melyik ugrásforma felel meg leginkább az általános iskola célkitűzéseinek. Tantervi előírás szerint —

ÖSSZESÍTŐ TÁBLÁZAT A NÉGY ÉV FEJLŐDÉSÉRŐL

Osztály	Technika	1958/59. 4. o.			1959/60. 5. osztály				1960/61. 6. osztály				1961/62. 7. osztály				4 év
		őszi szept.	tav. jún.	fejlődés	őszi szept.	fejlődés	tav. jún.	egész évi f.	őszi szept.	fejlődés	tav. jún.	egész évi f.	őszi szept.	fejlődés	tav. jún.	egész évi f.	fejlődése (cm-ben)
C	átlépő	79,7	88,8	9,1	90,6	1,8	99,5	10,7	101,1	1,6	108,1	7,0	109,5	1,4	116,0	6,5	36,3
A	szemből ugró	78,8	86,4	7,6	88,3	1,9	97,2	8,9	98,9	1,7	107,6	8,7	109,2	1,6	120,3	11,1	41,5
D	szemből ugró	78,6	86,2	7,6	87,9	1,7	96,6	8,7	98,1	1,5	106,4	8,3	108,0	1,6	118,5	10,5	39,9
B	guruló	77,6	84,8	7,2	86,4	1,6	94,8	8,4	96,6	1,8	106,0	9,4	108,0	2,0	117,2	9,2	39,6
																11,2	11,2

általános iskolában — a magasugrásnak mint oktatási anyagnak fő célja a tanulók ugróképességének növelése. Egyrészt azért, hogy alapképességüket megfelelő formában fejlesszük, másrészt, hogy a későbbiekben kiindulási alapul szolgáljon a magasabb mozgáskultúrát igénylő technika elsajátításához.

Véleményem — mely a lefolytatott kísérlet eredményeként alakult ki — az, hogy az általános iskola alsó és a felső tagozat 5—6—7. osztályaiban oktatási anyagként legalkalmasabb a szemből történő magasugrási forma, mivel — amint az előbbiekben említettem — képességfejlesztés és a távolabbi cél elérése szempontjából a tanulóknál ez biztosít legjobb eredményt.

● A sportmozgások tanítása

Szerencsére már túl vagyunk azon a szemléleten, amely szerint a sportmozgásokat felesleges módszeresen tanítani, mert a mozgáskészség önmagától fejlődik, és egyedül a tehetség dönti el, hogy ki mire képes a sportban. De hogyan lehet tervszerűen, hatásosan tanítani a mozgást? Erre a régi kérdésre ad tömör és sajátos választ egy nyugatnémet szaklap cikke. Kiindulásul meghatározza a mozgástanulás, a tanítás és a tudás fogalmát, valamint ezek egymáshoz való viszonyát, összefüggésüket. „A motorikus tanítás annyit jelent, hogy valamilyen új, addig még nem ismert és nem gyakorolt mozdulatot elsajátítunk, vagy egy már nagy vonalakban ismert mozdulatsort finomítunk, automatizálunk" — olvashatjuk többek között ezt a definíciót. Az alapvető meghatározások után a tanulmány a mozgástanulás egy-egy fázisát elemzi, majd rámutat arra, hogy míg a motorikus tanulás optimális korának a 10—12 éves kor tekinthető, addig az ezután következő évek, vagyis a pubertáskor rendkívül problematikus lehet a mozgások elsajátítása szempontjából. A tanulásban beálló időszakos megtorpanások okait kutatva rámutat a szerző ezek pozitív és negatív hatásaira, és hasznos tanácsokat ad ezzel kapcsolatosan. Útmutatást olvashatunk a bemutatás egyes problémáiról, a gyakorlásról, az edzésről és más egyéb idevágó kérdésekről. (Amtliche Sport-Mitteilungen VI. sz. Szerző: Prof. W. Häusler.)

Téli foglalkozások, korszerű síoktatás Borsod megyében

KISS ISTVÁN

Mielőtt vázolnám, hogy a téli időszakban hogyan történik a testnevelés oktatása megyénkben, előljáróban egy statisztikai adattal szeretnék rámutatni helyi adottságainkra.

Borsod-Abaúj-Zemplén megye iskoláinak a száma 437. A tornatermek száma (szükségtornatermekkel együtt) 78. Testnevelő tanárainak létszáma 88. E fenti adatok bizonyítják, hogy a téli időszakban az órák zömét osztálytermekben vagy sok esetben szükségtornatermekben kell levezetni. Valamennyien tisztában vagyunk azzal, hogy az osztálytermi testnevelési óra nem teljes értékű. Eredményességét igen sok tényező befolyásolja. Koedukált osztályok esetében nehézséget okoz az öltözködés, a lányok és fiúk gyakorlatainak szétválasztása a megterhelés figyelembevételével. Ezek a problémák nehéz feladat elé állítják jól képzett pedagógusainkat is.

Szakfelügyelő kartársaimmal közösen azt tapasztaltuk, hogy a tanulók egy maximálisan másfél hónapi osztálytermi testnevelési óra után igen vágyódnak a szabadtéri mozgásra. Sok esetben az óra előkészítő részének (10—15 perc) a szabadban történő megtartása (a ruházat természetesen az időjáráshoz igazodik) a tanulóknak örömet okoz, és hozzájárul egészségük megőrzéséhez.

Örömmel állapítottuk meg, hogy nevelőink többsége ma már nemcsak tanmenetébe tervezi be a téli foglalkozásokat, hanem azokat meg is tartja. Ezek a nevelők szeretik a téli foglalkozásokat, s ennek

tulajdonítható, hogy ha az időjárás engedi, az előírt 3—4 órán túlmenőleg is a szabadban tartják meg óráikat.

Megyénk északi részén a Bükk és a Zempléni hegyek környezetében fekvő községek iskolái eredményesen alkalmazzák a szabadban történő foglalkozásokat. Az itt tanító kartársak kérelmére a Művelődésügyi Minisztérium engedélyezte egy kísérleti síosztály beindítását. Ez a kísérleti osztály a sátoraljaújhelyi Esze Tamás Ált. Iskolában működik Homonnay Nándor tanár vezetésével.*

Minden eddigi felmérés azt bizonyítja, hogy a hely és az iskola kiválasztása szerencsés volt. Homonnay kartárs maga is kiváló síszakember, akinek munkáját az iskolavezetés és a helyi kórház főorvosa, Dr. Boda Pál a legmesszebbmenőkig támogatja.

A kísérleti síosztály munkája 1965. szeptember 15-én indult be. Az oktatásban két osztály összesen 63 tanulója vett részt (ezek a tanulók ma már mind jó síelők). Az első időszakban a város lakói megmosolyogták a tanulókat, akik a szeptemberi-októberi őszi napsütésben sítalppal a vállukon, nótaszóval, vidáman vonultak a sátoraljaújhelyi Magas-hegyre, hogy megkezdjék rendszeres felkészüléseiket. Akkoriban kevesen hitték el a szemlélődők közül, hogy a napfényes, meleg időben is lehet ezt a téli sportágat oktatni és a mozgást helyesen elsajátítani.

Az őszi és tavaszi időszakban az oktatás fenyőtűlevélen történik. A kijelölt pályára az első órán minden tanuló két zsák fenyőtűlevelet visz a közeli fenyőerdőből. A megépített pálya szélessége 20 m, hossza 100 m, a tűlevélréteg vastagsága 8—10 cm. A tűlevélpálya természetesen csak akkor lesz tökéletes, ha dús, erős gyökérzetű gyepre szórjuk a tűlevelet. Ma már pontos mérések igazolják (a méréseket a Testnevelési Tudományos Kutató Intézet végezte) hogy a fenyőtű közel olyan csúszósebességet biztosít, mint a közepes minőségű hó. A méréseket a Kutató Intézet 9 versenyzővel végezte, ugyanazon a pályaszakaszon 30 m-es távon vízszintes terepen, stopperórával. Szemléletesség kedvéért a kilenc versenyző teljesítményéből mindössze egyet szeretnék megemlíteni. Tűlevélen: 4,19 sec, porhón: —5 °C mellett 4,06 sec, tapadóhón: 0 °C mellett 4,16 sec.

A tanulók hetente kétszer részesültek 60 perces oktatásban. Az oktatás a délutáni időpontra esik. Órarendjük úgy van összeállítva, hogy a testnevelési órák mindig az ötödik órára essenek. Ötödik óráról a tanulók hazamennek ebédelni, majd felveszik sífelszereléseiket, és indulnak tanár vezetésével a gyakorlóhelyre.

Mint már fentebb is említettem, Homonnay kartárs munkáját a helybeli kórház orvosai is nagyban segítik. Segítségük főleg az állandó rendszeres orvosi felülvizsgálatban, továbbá az egyes adatok mint pl. antropometriai, alapvető fizikai képességek, gyorsaság, állóképesség, ruganyosság, élettani adatok mérésében nyilvánul meg.

A rendszeres jó felkészítést segítik a fényképekkel illusztrált tanmenetek, valamint a pontosan vezetett foglalkozási napló. Foglalkozások előtt Homonnay kartárs a tanulóknak fényképeken szemlélteti az egyes mozgásokat, amit aznap el fognak sajátítani. Ilyenek: „Tehermentesítés kétlábas terhelés ugrásszerű." Lásd 1. kép. „Egy fordulat". Sötét láb a terhelt. Lásd

* A kísérlet a Testnevelési Tudományos Kutató Intézet tudományos főmunkatársának, Dobozy Lászlónak az irányításával folyik. — Szerk.

2. kép. „Tehermentesítés fordulattal." Lásd 3. kép.

A kiragadott példa természetesen már nem az alapfoglalkozási formából való. A szemléltetés után a tanár bemutatja a gyakorlatot, s utána elkezdődik a gyakorlás.

Az oktatás eredményessége főleg a III. téli úttörő-olimpiai versenyeken (sí és szánkó) mutatkozott meg, amikor a síosztály tanulói közül 18-an értek el helyezést. Figyelemre méltó Demkovics Mária VII. oszt. tanuló eredménye. Ő mint tehetséges síelő már az I. téli úttörő-olimpián is részt vett. Ezen II. helyezést ért el lesiklásban. A III. téli úttörő-olimpián pedig összetett versenyben I. helyezést.

A kiváló eredményeket még sorolhatnám, de ehelyett úgy gondolom elég megemlíteni azt a számadatot, melyet Homonnay kartárs közölt velem. Véleménye, az iskola befejeztével a síosztály tanulói tovább folytatják versenyzéseiket ebben a szép, egészséges sportágban, s a jelek azt mutatják, hogy több tanulóra még büszkék leszünk megyei és országos versenyeinken.

Magunk részéről az eddigi jó tapasztalatokat összegyűjtjük, s ezeket továbbképzéseink alkalmával szeretnénk ismertetni elsősorban a hegyvidéki iskolák testnevelést tanító nevelőivel, akik eddig a foglalkozásokat spontán tervezték és bonyolították le, továbbá azokkal a nevelőkkel, akik szeretik és szorgalmazzák a téli foglalkozásokat.

Vikmann István felvétele

Testmozgás, munka, tanulás

Látogatás a Than Károly Vegyipari Technikumban

Létszükséglet a mozgás, ez ma már tudományosan igazolt tény. De míg az emberiség fejlődésének kezdeti szakaszában a táplálékszerzés, az önvédelem, a harc, az önfenntartás funkciójaként jelentkezett, addig a civilizált társadalomban biológiai szükségletként lép fel, hiszen a korszerű élet sok vonatkozásban nem biztosítja ennek az alapvető életfunkciónak kellő mértékű kielégítését, illetve kielégítésének lehetőségeit.

A társadalom fejlődése, az emberiség tudományos előrelépései megteremtették a gépi nagyipart, vegyipart, a különböző ülőfoglalkozásokat, hosszabbá vált a munkaidő, felfokozottá a szellemi tevékenység, megfeszítetté a nehéz fizikai munka. A változatosság hiánya, az erőn felül végzett létfenntartás az erőteljes elfáradás következtében mind szellemi, mind fizikai téren a munkaintenzitás csökkenését vonta maga után, és velük párhuzamosan kialakultak az ún. munkahelyi ártalmak.

A társadalomnak tudomásul kellett vennie, hogy kötelessége gondoskodni munkaerejéről, önvédelméről, kultúrájáról, melyhez egészséges, munkabíró egyedekre van szüksége.

A kapitalista társadalomban a tőkések egy része már rájött arra, hogy valamilyen formában kompenzálni kell az egyoldalú feszített munka szükségszerű következményeit, utóhatásait, ezért számos helyen a tőkésországokban, üzemekben, gyárakban bevezették a kötelező napi testnevelést.

A szocialista társadalmakban a célok módosulnak. A szocialista embereszmény a harmonikusan fejlett, szellemileg, testileg egyaránt ép, képzett embertípus, aki képességei birtokában hasznosan tud a társadalom érdekében tevékenykedni.

Nálunk tudatos a hozzájárulás ahhoz, hogy az egészségvédelem biztosítása, a kielégítő táplálkozás és az egyéb kedvező szociális körülmények, juttatások mellett az iskolások és a dolgozók kellően megszervezett rendszeres testnevelésben is részesüljenek. Jelenleg erre számtalan lehetőség adódik. A sportolás, természetjárás, a rádió reggeli tornája, az üzemekben, iskolákban szervezett testnevelési percek stb.

Talán éppen ez utóbbi rendszeresítése, gyakorlása, tudatosítása az egyik legnehezebb, de legfontosabb feladatunk. Sok esetben fulladt kudarcba számtalan értékes kezdeményezés a vezetés hibáiból, értetlenségéből, következetlenségéből adódóan. Nagyon szép számmal vannak azonban a mozgalomnak olyan támogatói, akik máris számottevő eredményeket mutathatnak fel.

7 éve folyik minden szeptembertől az iskolaév befejeztéig a Than Károly technikumban rendszeres napi foglalkozások keretében pihentető testnevelés *Varsányi Gábor* igazgató és *Hercze Andrásné* testnevelő vezetésével.

— Minek köszönhető, hogy az iskola bekapcsolódott ebbe a mozgalomba, és milyen eredményeket hozott a testnevelés rendszeresítése a tanulmányi munkában?

— A technikumi tanulók megterhelése lényegesen nagyobb a gimnáziumi tanulókénál. Ez konkrétan a tanulmányi időben, a szellemi tevékenység túlméretezettségében, a hosszú ülőfoglalkozásban és speciálisan a laboratóriumi vegyi anyagok káros hatásában, szennyezett levegőjében jelentkezett. Az óraközi aktív pihenést, kísérletileg is bizonyítva, alkalmaztuk tanulóink felfrissítésére, hangulatuk emelésére. Céljaink a tevékeny pihenés kialakítása mellett az egészségvédelem és a munkaképesség, munkabírás helyreállítása, ingadozásainak kiküszöbölései voltak.

Fejlődő iparunk, az új technológiai eljárások az oktatás sokrétűségét, bonyolultságát fokozzák, és ez a megtanulandó, oktatandó anyag megfelelő növekedését is arányosan magával hozza. Ez természetesen nagyobb erőfeszítést, állóképességet kíván tanulóinktól.

A speciális, kismértékű vegyi ártalmak, kényelmetlen rendszabályok, az állva végzett laboratóriumi munka részben a tüdő és vérkeringési szervekre, részben a gerincoszlopra aránytalan nagy terhet rónak. Az izomzat erősítése, a friss levegő lehetőségeinek kihasználása, biztosítása tehát elsőrendű feladatunk. A tanulók napi elfoglaltsága iskolánkban kb. 7 óra. Megfigyeléseink szerint opti-

mális eredmény érhető el, ha az óraközi testnevelés időpontját a 4. és 5. óra közti szünetbe tesszük. A szünet idejét az ötödik óra öt-hat percével bővítettük (a Könnyűipari Minisztérium oktatási osztályának engedélyével).

Kezdeményezésünket komoly agitációval, meggyőzéssel, tudatosítással kellett kezdenünk, hogy tanárainkat és tanulóifjúságunkat megnyerhessük a jó ügynek. Ez — úgy érezzük — sikerült.

— Milyen gyakorlatokat alkalmaznak, és hogyan, milyen körülmények között bonyolítják le a testnevelési perceket?

— *Először talán azt említjük meg, hogy lehetőségeink kizárólag a folyosókra, esetleg egyes osztálytermekre korlátozódnak. A gyakorlatokat nyitott ablak mellett végeztetjük, friss levegőn. Erre sajnos, a laborokban nincs lehetőségünk. A mozgásanyag megválasztásánál ügyelünk arra, hogy könnyen elsajátíthatók, hatásosak legyenek és a megterhelés a tanulók életkorához, fizikai képességeihez alkalmazkodjék. Fontosnak tartjuk természetesen a fokozatosságot is.*

A légző, nyújtó, lazító gyakorlatok alkalmazása mellett helyet kapnak törzshajlítások, -fordítások, guggolások, szökdelések, kar-, lábgyakorlatok az alkalmazott mozgások anyagában.

— Minden osztály külön, tanár vezetésével végzi az előírt gyakorlatokat?

— *Nem. Az előírt mozgásanyag, melyet két-három hetente a falihirdetőn függesztünk ki vagy eljuttatunk az osztályfelelősnek, arra a rövid időszakra szól. Egy-egy osztályban külön aktivisták, felelősök vannak kijelölve a legjobb sportoló tanulókból, akik a negyedik óra után a napi kötelező testnevelést vezetik.*

— Milyen módon tudják ellenőrizni a pihentető testnevelés aktivizáló, eredményes hatásait a tanulókon?

— *Elsősorban tanulóink rendszeres orvosi vizsgálatáról gondoskodtunk. Regisztráltuk az év eleji és az év végi fizikai állapotukat. Figyelemteszteket alkalmaztunk, számunkra pozitív eredménnyel. Megfigyeltük a pihentető testnevelést végző és az*

Bognár Károly felvétele

abban részt nem vevő osztályok közötti különbséget tanulmányi és magatartási téren. Végül vizsgáltuk a hiányzások alakulását rendesen dolgozó és a pihentető testnevelésből magukat kivonó tanulóknál. A végeredmény feltétlen kedvező hatásokat nyugtázhat. Tanáraink, iskolaorvosunk véleménye jó az óraközi testnevelésről, hatásairól, az eredmények kellő javulásának tükrében maguk is meggyőződhettek erről. Tanulóink maguk is kedvelik a mozgást. Sokan közülük nyilatkoznak úgy, hogy „tudjuk, hogy használ".

Tapasztalataink alapján feltétlenül javasolhatjuk minden technikumnak, szakközépiskolának, gimnáziumnak, sőt üzemeknek, gyáraknak, mezőgazdasági dolgozóknak is a pihentető testnevelés alkalmazását.

— Mik a jövő tervei, nyilván folytatják az eddig bevált módszerekkel kialakult utat?

— *Hét éve, amikor Kovács Géza testnevelő tanár ösztönzésére elkezdtük a pihentető testnevelést, még nem gondoltuk, hogy következetes alkalmazása ilyen közvetlenül mérhető eredményeket mutat. Ma már új utakat is keresünk, megpróbáljuk az udvart bekapcsolni munkánkba. Több egészséges javaslat hangzott el diákjaink, tanáraink részéről a szervező, végrehajtó munkákat illetően. Fellelkesített a siker, és ma már biztosan tudjuk, hogy a jövőben is minden esztendőben alkalmazzuk az újonnan beiskolázott diákoknál. Nemrég kísérleteztünk a dolgozók esti iskolájában is a testnevelés bevezetésével. Az esti iskolába járók a hivatali, családi gondok mellett úgyis jelentősen vannak terhelve, úgyhogy üdítő testmozgásra jóformán alig van lehetőségük. Mi természetesen itt is segíteni szándékoztunk, és mint dolgozóink mondják, jó hatással.*

Egészséges, életképes kezdeményezés, amely már nemcsak a Than Károly Technikumban, hanem ország-, sőt világszerte hódít. Sok a támogató, a propagáló ember, de vannak, akik még nem értik meg jelentőségét. Nagyon sok múlik a testnevelő tanárokon, hogy a testnevelést és a napi mozgást a dolgozók igényeljék.

Somorjai László

Az általános, a középfokú és a felsőoktatási intézmények 1968/69. tanévi országos versenynaptára

Az iskolai sport fejlesztését szolgáló versenyrendszer kialakítása, a versenynaptárak elkészítése és az érdekeltek számára megfelelő időben való eljuttatása az utóbbi években javuló tendenciát mutat mind az országos, mind a területi szerveknél.

Az úttörő-olimpia és az egyéb úttörő-sportprogramok a szükséges tájékoztatással együtt évek óta már az előző tanév második felében kiadásra kerülnek. Ez évtől hasonló eljárással a középfokú iskolák országos bajnokságait tartalmazó versenykiírások is eljutottak minden érdekelthez, és az a cél, hogy az egyetemek, főiskolák sportprogramjai is ilyen módon készüljenek a jövőben.

Ennek a problémakörnek keretében látszott időszerűnek még a tanév megkezdése után is, hogy *egy alkalommal* valamennyi iskolatípus országos versenyrendszerét tartalmazó versenynaptár megjelenjék. Az országos versenynaptárak ugyanis a naptári év programjait foglalják magukba, és az egyes sportágak zsúfolt versenyprogramjai miatt nem teszik lehetővé az iskolai sportprogramok kellő összefüggéseinek felismerését, illetve az ebből eredő következtetések levonását, a feladatok helyesebb meghatározását sem az országos, sem a területileg illetékes szerveknél.

Mindezt figyelembe véve elsősorban az iskolai testnevelés és sport állami és társadalmi irányításában érdekeltek számára látszik hasznosnak ilyen értelmű összefüggések feltárása, keresése, illetve gondolatok ébresztése. Különösen az MTS megyei tanácsainak, illetve az iskolai sportbizottságaiknak, amelyek a megyei programokat alakítják ki vagy javasolják mindhárom iskolatípusra vonatkozóan.

Valamennyi iskolatípus sportprogramját egybefoglaló versenynaptár készítésével jobban szembetűnik, hogy hol kell az arányokon változtatni, és milyen módon kell biztosítani az egyes iskolatípusok sportprogramjai között a folyamatosságot, az egymásraépülést. Az úttörő teljes sportprogram több, szélesebb skálájú, mint az úttörő-olimpia programja. A középfokú iskolák sportprogramja megyékig bezárólag lényegesen több sportágat foglal magába, mint az elmúlt évben három sportágra kiterjesztett országos bajnokság. Az egyetemek és főiskolák sportprogramja pedig nagyon leszűkül azzal, hogy csak az országos bajnokságokra épül, és így inkább az egyetemek, főiskolák sportklubjainak, mintsem az egyetemi, főiskolai ifjúság zömének jelent érdekeltséget.

Ha azonban a programokban nem szerepelnek ilyen megmozdulások, akkor nincs meg a megfelelő mozgósító erejük és kellő igényt fejlesztő hatásuk. Ezért látszik helyesnek a figyelmet felhívni ilyen összefüggésre, hogy mind az országos, mind a megyei programok összeállításánál az eredmények fokozására keressék a jobb módszerek kialakítását az egyes iskolatípusokon belül.

Az itt közölt versenynaptár részletes versenykiírásait az alant felsorolt kiadványok tartalmazzák:

a) A IV. téli és az V. nyári Úttörő-olimpia szabályzata, 1968/69. (kiadta: Úttörő Szövetség Országos Elnöksége.)

b) A középfokú iskolák (középiskolák, szakmunkásképző-intézetek) 1968/69-es tanévi országos bajnokságainak versenykiírása, atlétika, kosárlabda, torna sportágakban). Kiadta: MTS OT Tömegtestnevelési és Sportosztálya.

c) Az egyetemek és főiskolák 1968/69-es tanévi országos bajnokságainak versenykiírása asztalitenisz, atlétika, kézilabda, kosárlabda, labdarúgás, röplabda, sakk, súlyemelés, természetjárás, torna, úszás, vívás sportágakban. Kiadta: MTS OT Tömegtestnevelés és Sportosztálya.

Összeállította: Madarász Endre

Verseny jellege	Időpont	Hely	Rendező
Asztalitenisz			
a) *Úttörő-olimpia*			
I. korcsoport			
Városi, ker., jár., megyei versenyek	1968. XII. 15-ig	Kijelölt hely	MTS, ill. tanácsai
Orsz. döntő	1968. XII. 27–31. között	Szombathely	MOATSZ
b) *Egyetemi és főiskolai bajnokság*	1969. IV. 26–27.	Budapest	MOATSZ
Atlétika			
a) *Úttörő-olimpia*			
I–II. korcsoport			
Körzeti, városi, járási, megyei versenyek	1969. V. 31-ig	Kijelölt hely	MTS, ill. tanácsai
Középdöntők	1969. VI. 18-ig	Szombathely, Zalaegerszeg, Kecskemét, Nyíregyháza, Vác, Budapest	MTS, ill. tanácsai
Orsz. döntő	1969. VI. 24–VII. 3. között	Pécs	MASZ
b) *Középfokú iskolák*			
Iskolai bajnokság	1969. V. 15-ig	Iskolák	Iskolák
Megyei és Bp.-i bajnokság	1969. VI. 1-ig	Kijelölt hely	MTS, ill. tanácsai
Orsz. bajnokság	1969. VI. 18–19.	Budapest	MASZ
c) *„Barátság Ötpróba"* atlétikai verseny			
Iskolai versenyek	1969. V. 15-ig	Iskolák	Iskolák
Megyei, Bp.-i versenyek	1969. VI. 12-ig	Kijelölt hely	MTS, ill. tanácsai
Orsz. verseny	1969. VI. 25–26.	Székesfehérvár	MASZ
d) *Egyetemek, főiskolák*			
Orsz. bajnokság	1969. V. 10–11.	Budapest	MASZ
Birkózás			
Úttörő-olimpia			
I–II. korcsoport (II. korcsoport csak megyei döntőig)			
Városi, ker., járási, megyei versenyek	1968. XII. 1-ig		MTS, ill. tanácsai
Középdöntők	1968. XII. 15-ig	Budapest, Székesfehérvár, Szeged, Debrecen, Eger	MTS, ill. tanácsai
Orsz. döntő	1968. XII. 27–31 között	Szombathely	MBSZ

Verseny jellege	Időpont	Hely	Rendező
Gyorskorcsolya			
Úttörő-olimpia			
I—II. korcsoport			
Városi, ker., járási, megyei versenyek	1969. I. 20-ig	Kijelölt hely	MTS, ill. tanácsai
Orsz. döntő	1969. II. 15—16.	Budapest	MJSZ
Kajak-kenu			
Úttörő-olimpia			
I—II. korcsoport			
Körzeti, városi, járási, megyei versenyek	1969. V. 31-ig	Kijelölt hely	MTS, ill. tanácsai
Középdöntők	1969. VI. 18-ig	Győr, Szeged, Vác, Miskolc, Budapest	MTS, ill. tanácsai
Orsz. döntő	1969. VI. 24—VII. 3. között	Pécs	MKSZ
Kézilabda			
a) *Úttörő-olimpia*			
I. korcsoport			
Körzeti, városi, ker., járási selejtezők	1969. V. 10-ig	Kijelölt hely	MTS, ill. tanácsai
Megyei selejtezők	1969. V. 31.	Kijelölt hely	MTS, ill. tanácsai
Középdöntők	1969. VI. 18-ig	Szombathely, Zalaegerszeg, Kecskemét, Nyíregyháza, Vác, Budapest	MTS, ill. tanácsai
Orsz. döntő	1969. VI. 24—VII. 3. között	Pécs	MKSZ
b) *Középfokú iskolák*			
„Szilády Áron" Középiskolás Kupa			
Selejtező	1969.	Sorsolás szerint	
Döntő	1969. IV. 1—8.	Kiskunhalas	„Szilády Áron" Ált. Gimn.
c) *Egyetemek, főiskolák*			
Selejtezők	1969. IV. 13—V. 21. között	Sorsolás szerint	MKSZ
Orsz. bajnokság	1969. V. 28—29.	Nyíregyháza	MKSZ
Kosárlabda			
a) *Úttörő-olimpia*			
I—II. korcsoport			
(II. korcsoportban minikosárlabda)			

Verseny jellege	Időpont	Hely	Rendező
Körzeti, városi, ker., járási versenyek	1969. V. 10-ig	Kijelölt hely	MTS, ill. tanácsai
Megyei versenyek	1969. V. 31-ig	Kijelölt hely	MTS, ill. tanácsai
Középdöntők	1969. VI. 18-ig	Szombathely, Zalaegerszeg, Kecskemét, Nyíregyháza, Vác, Budapest	MTS, ill. tanácsai
Orsz. döntő	1969. VI. 24—VII. 3. között	Pécs	MKSZ
b) *Középfokú iskolák*			
Megyei, Bp.-i, kiemelt városok bajnokságai (országos selejtező)			
I. korcsoport	1969. I. 15-ig	Kijelölt hely	MTS, ill. tanácsai
II. korcsoport	1969. III. 20-ig	Kijelölt hely	MTS, ill. tanácsai
Középdöntők			
I. korcsoport	1969. II. 1—28. között	Kijelölt hely	MKSZ
II. korcsoport	1969. IV. 4—30. között	Kijelölt hely	MKSZ
Elődöntők			
I. korcsoport fiú, leány	1969. III. 14—15.	Veszprém, Eger, Nagykanizsa, Kiskunfélegyháza	MKSZ
II. korcsoport	1969. V. 15—25. között	Sopron, Pécs, Szeged, Salgótarján	MKSZ
Orsz. bajnokság			
I. korcsoport fiú, leány	1969. IV. 5—13. között	Budapest	MKSZ
II. korcsoport fiú, leány	1969. VI. 5—15. között	Budapest	MKSZ
c) *Egyetemek, főiskolák* Selejtezők	1968. XII. 1.—1969. III. 15. között	Sorsolás szerint	MKSZ
Orsz. bajnokság	1969. IV. 1—4. között	Sopron	MKSZ
Labdarúgás			
a) *Úttörő-olimpia*			
II. korcsoport (kispályás labdarúgás) körzeti, városi, ker., járási selejtezők	1969. V. 10-ig	Kijelölt hely	MTS, ill. tanácsai
Megyei, Bp.-i selejtezők	1969. V. 31-ig	Kijelölt hely	MTS, ill. tanácsai

Verseny jellege	Időpont	Hely	Rendező
Középdöntők	1969. VI. 18-ig	Szombathely, Kecskemét, Vác, Budapest, Zalaegerszeg, Nyíregyháza	MTS, ill. tanácsai
Orsz. döntő	1969. VI. 24—VII. 3. között	Pécs	MLSZ BLASZ
b) *Egyetemek, főiskolák*			
Selejtezők	1969. III. 26-án	Sorsolás szerint	MLSZ BLASZ
Elődöntők	1969. IV. 9-én	Sorsolás szerint	MLSZ BLASZ
Középdöntő	1969. IV. 22.	Gödöllő	MLSZ BLASZ
Döntő	1969. IV. 23.	Gödöllő	MLSZ BLASZ
Röplabda			
a) *Úttörő-olimpia*			
I. korcsoport			
körzeti, városi, ker., járási selejtezők	1969. V. 10-ig	Kijelölt hely	MTS, ill. tanácsai
Megyei selejtezők	1969. V. 31-ig	Kijelölt hely	MTS, ill. tanácsai
Középdöntők	1969. VI. 18-ig	Szombathely, Zalaegerszeg, Kecskemét, Nyíregyháza, Vác, Budapest	MTS, ill. tanácsai
Orsz. döntő	1969. VI. 24—VII. 3. között	Pécs	MRSZ
b) *Egyetemek, főiskolák*			
Selejtezők	1969. II. 23—III. 16. között	Sorsolás szerint	MRSZ
Középdöntők	1969. III. 25—26.	Sorsolás szerint	MRSZ
Döntő	1969. IV. 8—10.	Budapest	MRSZ
Repülő-, hajó- és rakétamodellezés			
Úttörő-olimpia			
Alapfokú versenyek	1969. V. 10-ig	Kijelölt hely	MTS, ill. tanácsai
Megyei, Bp.-i versenyek	1969. V. 15.—VI. 10. között	Kijelölt hely	MTS, ill. tanácsai
Orsz. döntő	1969. VI. 24—VII. 3. között	Pécs	MMSZ
Sakk			
a) *Úttörő-olimpia*			
I. korcsoport			
Városi, kerületi, megyei, járási versenyek	1968. XII. 15-ig	Kijelölt hely	MTS, ill. tanácsai
Orsz. döntő	1968. XII. 7—31. között	Szombathely	MSSZ

Verseny jellege	Időpont	Hely	Rendező
b) *Egyetemek, főiskolák*			
Orsz. bajnokság	1969. IV. 1—10. között	Budapest	MSSZ
Sí			
a) *Úttörő-olimpia*			
I. korcsoport			
Városi, kerületi, járási, megyei versenyek	1968. XII. 15-ig	Kijelölt hely	MTS, ill. tanácsai
Orsz. döntő	1968. XII. 7—31. között	Szombathely	MSSZ
b) *Egyetemek, főiskolák*			
Orsz. bajnokság	1969. IV. 1—10. között	Budapest	MSSZ
Súlyemelés			
a) *Középfokú iskolák*			
Országos verseny	1969. V. 24.	Várpalota	„Thury György" Ált. Gimn.
b) *Egyetemek, főiskolák*			
Országos bajnokság	1969. V. 24.	Budapest	MSSZ
Szánkó			
Úttörő-olimpia			
II. korcsoport			
Városi, kerületi, járási, megyei versenyek	1969. I. 20-ig	Kijelölt hely	MTS, ill. tanácsai
Orsz. döntő	1969. II. 7—10. között	Gyöngyös	MSSZ
Természetjárás			
a) *Középfokú iskolák*			
Országjáró Diákok Orsz. Találkozója	1969. VI. 9—15.	Tata	KISZ—MTSZ
b) *Egyetemek, főiskolák*			
Orsz. bajnokság	1969. IV. 19—20.	Kijelölt hely	MTSZ
Torna			
a) *Úttörő-olimpia*			
I—II. osztály			
Körzeti, városi, kerületi, járási versenyek	1969. V. 10-ig	Kijelölt hely	MTS, ill. tanácsai
Megyei versenyek	1969. V. 31-ig	Kijelölt hely	MTS, ill. tanácsai

Verseny jellege	Időpont	Hely	Rendező
Középdöntők	1969. VI. 18-ig	Szombathely, Zalaegerszeg, Kecskemét, Nyíregyháza, Vác, Budapest	MTSZ
Orsz. döntő	1969. VI. 24—VII. 3. között	Pécs	MTSZ
b) *Középfokú iskolai bajnokság*			
I—II. osztály			
Megyei bajnokság	1969. III. 15-ig	Kijelölt hely	MTS, ill. tanácsai
Területi bajnokság	1969. III. 25-ig		
I. Nyugat-dunántúli terület: (Győr-Sopron, Komárom, Vas, Veszprém megyék)		Szombathely	MTSZ
II. Dél-dunántúli terület: (Baranya, Somogy, Tolna, Zala megyék)		Pécs	MTSZ
III. Dél-magyarországi terület: (Bács, Békés, Csongrád megyék)		Szeged	MTSZ
IV. Észak-magyarországi terület: (Borsod, Hajdú, Heves, Szabolcs megyék)		Miskolc	MTSZ
V. Közép-magyarországi terület: (Fejér, Nógrád, Pest, Szolnok megyék		Dunaújváros	MTSZ
Budapest-bajnokság	1969. III. 25-ig	Budapest	MTSZ
Orsz. bajnokság	1969. IV. 10—11.	Budapest	MTSZ
c) *Egyetemek, főiskolák*			
Orsz. bajnokság	1969. IV. 19—20.	Budapest	MTSZ
Úszás			
a) *Úttörő-olimpia*			
I—II. korcsoport			
Körzeti, városi, kerületi, járási versenyek	1969. V. 10-ig	Kijelölt hely	MTS, ill. tanácsai
Megyei versenyek	1969. V. 31-ig	Kijelölt hely	MTS, ill. tanácsai
Középdöntők	1969. VI. 18-ig	Szombathely, Zalaegerszeg, Kecskemét, Nyíregyháza, Vác, Budapest	MÚSZ
Orsz. döntő	1969. VI. 24—VII. 3. között	Pécs	MÚSZ
b) *Egyetemek, főiskolák* Orsz. bajnokság	1969. V. 24—25.	Budapest	MÚSZ

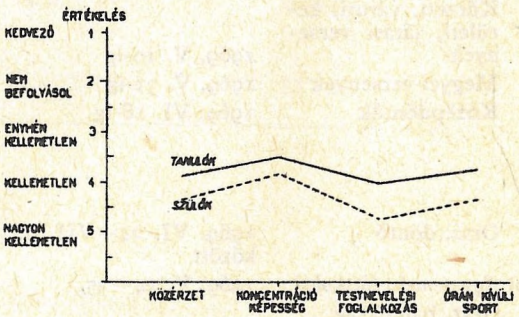
Verseny jellege	Időpont	Hely	Rendező
Vívás			
a) *Középfokú iskolák*			
Orsz. verseny	1969. IV. 12—13.	Miskolc	MTS Borsod megyei tanácsa
b) *Egyetemek, főiskolák*			
Orsz. bajnokság férfi tőr, egyéni; női tőr, csapat	1969. IV. 1.	Budapest	MVSZ
női tőr, egyéni; férfi tőr, csapat	1969. IV. 2.	Budapest	MVSZ
párbajtőr, egyéni; kard, csapat	1969. IV. 3.	Budapest	MVSZ
kard, egyéni; párbajtőr, csapat	1969. IV. 4.	Budapest	MVSZ

Testnevelés a menstruáció alatt

Az örvendetes fejlődés ellenére sokszor még ma is nagy problémát okoz a testnevelési felmentések magas száma. Különösen figyelemre méltó a menstruációs panaszok miatti felmentés, hiszen az egész évi felmentések jórészét ez teszi ki. Gondoljuk csak meg, hogy az amúgy is kevés heti két testnevelési órából kb. évi 10—15 alkalommal mulasztanak a leányok a fenti ok miatt.

Általános tapasztalat az, hogy szinte valamennyi országban — így sajnos, nálunk is — a legtöbb lány felmentését kéri a menstruáció idejére (5—7 nap) és meg van győződve arról, hogy ténylegesen nem tudná elvégezni az óra egyes gyakorlatait. Valójában pedig csak nagyon erős bántalmak esetén kellene távol maradni a sportolástól. De az anyák nagy része megerősíti leányát abban a hiedelmében, hogy ezeken a napokon betegek, és kímélniük kell magukat. Ezek a tanácsok pedig ellentétben állnak a modern gynekológiai és sportorvosi tudomány nézeteivel, amelyek többek között éppen a testmozgást tartják a menstruációs panaszok ellen a legjobb terápiás eszköznek. A testnevelő tanár egyik feladata ezt a hamis felfogást és helytelen gyakorlatot megváltoztatni. Következetes nevelői ráhatással meg kell győzni minden egyébként egészséges leányt arról, hogy az ésszerű keretek között folytatott sportolás a menstruáció idején sem káros. Ehhez az eléggé nehéz munkához adhat segítséget *Horst Götze* német kutató tanulmánya, melyben ismerteti több éves kísérletsorozatának eredményét. Az alábbiakban vázlatosan közöljük a tanulságos felmérés lényegét és néhány fontosabb következtetését.

A kísérleti osztályok 203 leánytanulóját és szüleiket megkérdezték arról, hogy milyen befolyással van a menstruáció közérzetükre. A koncentráló képességükre, a testnevelési órán való aktív részvételükre és az órán kívüli sportmozgásra. A tanulókat az iskolában, óra alatt kérdezték meg, megakadályozva ezzel a kölcsönös megbeszélés lehetőségét. Az anyáknak pedig kérdőíveket küldtek szét, amelyeket egy ismert pszichológus, dr. Friedrich dolgozott ki. A 183 visszaküdött választ nagyon tanulságos összehasonlítani a tanulólányok véleményével. Amíg a leányok átlagos megítélése a „nincs befolyással" és az „enyhén kellemetlen" kategória között ingadozott, addig az anyák valamennyi kérdésben negatívabb véleményt fejtettek ki: válaszuk az „enyhén kellemetlen" és a „meglehetősen kellemetlen" között foglalt helyet. Ez végeredményben érthető anyai gondoskodásukból fakad, de



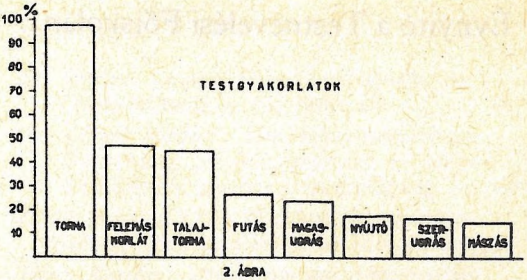
1. ÁBRA. A SZÜLŐK ÉS A TANULÓK VÉLEMÉNYE A MENSTRUÁCIÓ LEFOLYÁSÁRÓL.

kérdés, hogy indokolt-e a túlzott védelem vagy esetleg éppen ezzel okoznak kárt leányaiknak?! Meglepő és nagyon figyelemre méltó megállapítás az is, hogy mind az anyák, mind pedig a tanulók kevésbé érezték gátlónak a menstruációt az oktatáson kívüli testgyakorlatok (sportkör, edzés stb.) végzése közben, mint a szervezett testnevelési órán (lásd: 1. ábra).

Érdekes ötlettel próbálták a leányokat aktív testmozgásra ösztönözni a menstruáció alatt is. Speciális tornagyakorlatokat tartalmazó házifeladatlapokat osztottak ki a kísérleti osztály tanulóinak, amelyet szakorvos véleményezett, és teljesen veszélytelennek nyilvánított. Minden házifeladatlap egy iskolai félévre (5 hónapra) szólt, és 5 különféle programot tartalmazott egyenként három-három gyakorlattal. Ha a leányok úgy érezték, hogy panaszaik miatt nem tudnának eleget tenni az óra követelményeinek, akkor mindennap önállóan kellett gyakorlatokat végezniük otthon, a menstruáció végéig. Így nem esett ki ez az idő sem, és meggyőződhettek arról, hogy a könnyű testmozgás, a szakszerű tornázás minden nehézség nélkül elvégezhető még a ciklus tartama alatt is. Az előzetes felmérések alapján, ismerve az anyák negatív véleményét a menstruáció alatti mozgásról, a gyakorlatlapok hátlapjára neves orvosok állásfoglalásait, javaslatait nyomtatták, valamint a sajtó útján tájékoztatták őket a gyakorlatok alapvető céljáról és veszélytelen voltáról. A tanulókkal pedig a 6. évfolyamban osztályfőnöki órán beszélgettek a menstruáció problémáiról, amelyek során többek között azt tapasztalták, hogy hatásosabb, ha ezekről a kérdésekről az orvos mondja el a véleményét, mint a pedagógus.

A második kísérleti év közepére elérték azt, hogy a 203 leányból 12,3% nem kért egyáltalán felmentést, 46,7% pedig a tornagyakorlatok végzésére mindig képesnek érezte magát, vagyis végeredményben a tanulók 59%-a a menstruáció minden napján sportolt az iskolában vagy azon kívül, a házifeladatlapok útmutatása alapján. A tanulóleányok 13%-a az első napra, 25%-a az első két napra kért felmentést, míg 3% mindennapra szükségesnek érezte a könnyítést.

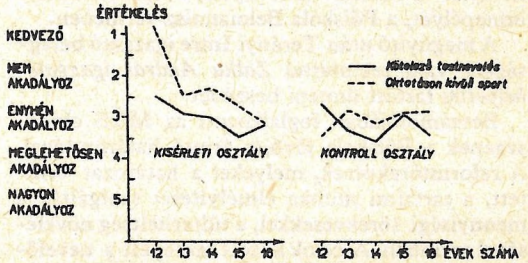
A kísérletet végzők kíváncsiak voltak arra is, hogy a kritikus napok alatt legszívesebben milyen testgyakorlatokat végeznének a leányok. Egy kérdőíven 8 különböző gyakorlatot tüntettek fel, és kereszttel kellett megjelölni azokat, amelyeket elvégezhetőnek tartottak. A legtöbb szavazatot — a várakozásnak megfelelően — a gimnasztika kapta, 96%-ot (lásd: 2. ábra). Nem várt eredmény viszont az, hogy a felemás korlátot a megkérdezettek 45%-a előnyben részesítette a talajtornával szemben (43%). Nyilvánvalóan itt is emócionális okok játszottak közre, mint a már említett órán kívüli testgyakorlás esetében is. Általános tapasztalat szerint a kísérleti osztályok



2. ÁBRA

tanulói jobban szerették a felemás korlátot, mint más egyéb szert, így szívesebben szavaztak arra, mint például a nyújtóra vagy pláne a mászásra.

A harmadik ábrán feltüntetett grafikon a menstruáció befolyását mutatja a kötelező és az oktatáson kívüli testnevelésre, koroszt\u00e1lyok, vala-



3. ÁBRA A MENSTRUÁCIÓ BEFOLYÁSA A KÖTELEZŐ ÉS OKTATÁSON KÍVÜLI SPORTTEVÉKENYSÉGRE.

mint a kísérleti és kontrollosztály szerint megkülönböztetve. A táblázatból kiderül, hogy a szabad elhatározásból végzett testmozgásnál nem érzik olyan akadályozónak a menstruációval együtt járó panaszokat, mint az oktatás keretén belül való mozgást. Ez a megállapítás érthető és eléggé plauzibilisnek tűnik, mégis sok megszívlelendő tanulságot rejt magában a korszerű testnevelési óra tartalmát, szerkezetét, vonzerejét, hangulatát stb. illetően. E probléma kifejtése azonban nem tartozik szorosan a tárgyhoz és egyébként is egy önálló, részletes tanulmányt igényelne.

A vizsgálati adatok még számtalan aspektusból elemezhetők lennének. Lényegét tekintve azonban valamennyi tényadat azt bizonyítaná, hogy az aktív mozgás a testnevelési órán — de szakszerű irányítással azon kívül is — nem káros a menstruáló nő számára, sőt kívánatos, és csak nagyon súlyos, indokolt esetben van szükség felmentésre. Rá kell szoktatni a tanulókat arra, hogy bátran mozogjanak a kritikus napokon is, vegyenek részt az órán, hiszen az életben, a munkában nagyon sokszor nehezebb körülmények közé kerülve is meg kell állniuk a helyüket. A testnevelő tanár igyekezzék ezt szívós nevelőmunkával, hatásos példákkal megértetni a tanulókkal és a szülőkkel egyaránt.

(t—f—)

Évnyitó a Testnevelési Főiskolán

1968. szeptember 13-án tartotta a Magyar Testnevelési Főiskola tanévnyitó, diplomakiosztó ünnepélyét, a Főiskola Beloiannisz-termében.

A megnyitó után Terényi Imre igazgató betegségére való tekintettel *Zalka András igazgatóhelyettes* tartott ünnepi beszédet.

Beszámolójában foglalkozott az MTS elnökségének a Főiskola jövőjét érintő határozatával. A reformtörekvések, melyeket a határozat érintett, a tartalmi munka elmélyítését szolgálták a mennyiségi törekvésekkel, a túlterheltség növelésével szemben. A célok között szerepelt a nevelőmunka további elmélyítése az ideológiai és hivatástudatra nevelés erősítésével. Komoly helyet kapott a megoldandó feladatok között a tudományos kutatómunkára nevelés kérdése, amelynek megszervezését, oktatási lehetőségeit az MTS novemberi kongresszusa tárgyalja.

A beszéd során Zalka András igazgatóhelyettes megemlítette azt, hogy a jövőben nagy gondot fordít a Főiskola a testnevelők, edzők továbbképzésére. 1970-től az edzői szak képzési időtartama 4 évre emelkedik, a vizsgák követelményeinek magasabb színvonalra emelése mellett. 1969—70-től felsőfokú sportvezetői szakot is indít a TF, melynek keretében a sportmozgalom káderutánpótlásáról gondoskodik. Napirenden levő programpont a Testnevelési Főiskola egyetemi jellegének kialakítása is, amire a vezetőségnek részletes programot kell kidolgoznia, és azt az MTS elnökségének felterjesztenie.

A megnyitó beszéd után került sor a diplomaosztásra. 1918-ban fejezte be tanulmányait *Budai Anna* testnevelő tanárnő, s most 1968-ban aranydiplomát kapott.

A tanévnyitó az elsőévesek szokásos fogadalomtételével zárult.

*

Az új tanév több személyi változást is hozott a Főiskola vezetésében. *Igazgató:* Terényi Imre főiskolai tanár, *tanulmányi igazgatóhelyettes:* Zalka András főiskolai docens, *tudományos igazgatóhelyettes:* dr. Kutassy László főiskolai docens, *tanulmányiosztály-vezető:* Perei György főiskolai docens, *Játék Tanszék* vezetője: Tarnawa Ferdinánd főiskolai docens, *Atlétika Tanszék* vezetője: Koltai Jenő főiskolai tanár, *Neveléstudományi Tanszék* vezetője: dr. Köte Sándor főiskolai tanár, *Időszaki és Küzdősportok Tanszéke* vezetője: dr. Kun László főiskolai docens, *Nyelvi Tanszék* vezetője: Tarján Sándor főiskolai docens. Kerezsi Endre tanszékvezető főiskolai tanár betegségének idejére a Torna Tanszék vezetésére Kabos Gábor főiskolai docens kapott megbízást.

(S. L.)

Vikmann István felvételei

ОБУЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЕ

№ 6 1968 г.

Д-р Дьула Шимон: 100 лет основному закону о всеобуче 161
Д-р Ласло Надори: Научние исследования в переднем плане — новые перспективы подготовки учителей 166
Иштван Фармоши: Влияние систематической физкультуры на вертикальный прыжок 170
Тибор Кертес: Проблемы обучения прыжку в высоту в восьмилетней школе 174
Иштван Киш: Зимние занятия, современное обучение лыжному спорту в области Боршод 178
Ласло Шоморяи: Движение тела — работа — учёба 181

KÖRPERERZIEHUNG

Heft 6/1968.

Dr. Gyula Simon: Das Grundgesetz der Volksbildung — 100 Jahre alt 161
Dr. László Nádori: Die wissenschaftliche Forschung im Vordergrund — neue Perspektive unserer Lehrerbildung ... 166
István Farmosi: Die Wirkung der systematischen Körpererziehung im Steigsprung 170
Tibor Kertész: Probleme des Unterrichts des Hochsprungs in den Grundschulen 174
István Kiss: Winterbeschäftigungen, moderner Schiunterricht im Komitat Borsod 178
László Somorjai: Körperübung — Arbeit — Lernen 181

● Miről ír a testnevelési és sportegészségügyi szemle?

A Testnevelési és Sportegészségügyi Szemle ez évben megjelent első két száma sok iskolai testnevelést érintő problémával foglalkozik.

Az 1. számból elsőnek kiemelhetjük dr. Székely Gabriella: „Orvosi szemmel az iskolai testnevelésről" című cikkét. Ugyanitt olvasható Herendi Ildikó dr. és Szmodis Iván dr.: „Alapvető fizikai képességek vizsgálata ifjúsági labdarúgókon" c. tanulmánya, amely főleg a labdarúgással foglalkozó testnevelők számára mond sok érdekes adatot. A közölt beszámolókban és rövid hírekben is sok hasznos adalékot találhatunk mindennapi munkánk megkönnyítéséhez, illetve fejlesztéséhez.

A 2. számban két tanulmány is foglalkozik a sportsérülések gyakoriságával, illetve megelőzésével (lásd: Bródy György dr. és Fröhlich Jenő dr. közleményeit). Rövid ismertetést olvashatunk még a csehszlovákiai gyógytestnevelésről, amely elsősorban a gyógytestnevelő kollégák érdeklődését keltheti fel. Általános érvényű megállapításokat találhatunk viszont dr. Lajkó Pál: „A sporttevékenység hatása a fejlődéstan megvilágításában" című cikkében, amely mindenki számára, aki testneveléssel foglalkozik, nyújthat valami hasznos gondolatot.

● Az alsó fokú testnevelés tananyaga

A keletnémet Theorie und Praxis der Körperkultur c. szaklap tanulmányt közöl az alsó fokú testnevelés tantervéről, elemezve az ismeretek speciális és általános jellegét, az oktatás alapvető feladatait a korszerű követelmények tükrében. Megállapítja, hogy nagyon fontos már alsó fokon elsajátítani az alapfogalmakat, a vezényszavakat és rendgyakorlatokat, az egészségügyi alapszabályokat, a balesetek elleni védekezést, a versenyek és játékok szabályait, a sportoláskor tanúsítandó helyes magatartást, a fontosabb sporteredmények figyelemmel kísérését, a saját teljesítmények értékelését stb. Nyomatékosan rámutat a cikk szerzője arra, hogy a szocialista iskolákban a testnevelés egy tudományos tantárgy jellegét vette fel, és már az alsó fokú testnevelési órát sem szabad „szórakoztató" játéknak tekinteni. (Theorie und Praxis der Körperkultur, 1967. 7. sz. 649 old.)

Ára: 2,40 Ft

A testnevelés tanítása

EGYÉNILEG IS ELŐFIZETHETŐ

a Posta Központi Hírlapirodánál
(Budapest, V., József nádor tér 1.)
vagy bármely postahivatalnál

Előfizetési díj egy évre 14,40 Ft
félévre 7,20 Ft

Csekkszám: 61.256

Ne felejtse el a befizetési lap hátoldalán feltüntetni, hogy a lapot melyik lapszámtól kezdve kéri!

INDEX: 25 824